فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الايتام في قرى الاطفال العالمية (SOS)

تأليف

زينب محمد القضاة



فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الايتام في قرى الاطفال العالمية(sos)



فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الايتام في قرى الاطفال العالمية(sos)

إعداد

زينب محمد القضاة

الطبعة الأولى

1439 هـ 2017م

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

القضاة ، زينب محمد

فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة / زينب القضاة .- دار زهران للنشر والتوزيع، 2017.

( ) ص.

ر.أ. : 2016/8/2250

الواصفات:برامج

❖ يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو اي جهة حكومية أخرى.

المتخصصون في الكتاب الجامعي الأكاديمي العربي والأجنبي

دار زهران للنشر والتوزيع

تلفاكس : 5331289 – 6 – 962+، ص.ب 1170 عمان 11941 الأردن

E-mail : Zahran.publishers@gmail.com

www.zahranpublishers.com

الإهداء

- أهدي هذا الجهد المتواضع إلى والدي حفظه اللـه الـذي لم يبخـل عـليَّ يوماً بشيء
- وإلى والدتي الغالية نبع الحنان ونهـر المحبـة... يـا مـن وهبـتماني الحيـاة والأمل.
- وإلى روح أخي صالح - رحمه اللـه-.
- وإلى جميع أفراد أسرتي.
- وإلى كل من علمني حرفاً ووقف بجانبي وساندني.
- وإلى جميع أساتذتي الأفاضل أصحاب الأيادي البيضاء.
- وإلى كل من سبقني الطريق وسيلحقني إليها من طلبة العلم.

لكم جميعاً أهدي جهدي المتواضع ،،

زينب محمَّد القضاة

الشكر والتقدير

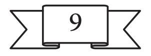
بعد شكر اللـه - عزَّ وجلّ- على تيسيره لي هـذا الأمـر، أتقـدم بجزيـل الشـكر، والعرفان، وعظيم الامتنان لأستاذي الأستاذ الدكتور أحمد الزغاليـل عـلى الجهـد الـذي بذله معي في سبيل إتمام هذه الدراسة، وما قدَّمـه لي مـن توجيهـات وإرشـادات وآراء سديدة، الذي لم يأل شيئا من جهده، وأعطاني الكثير من وقته، والذي كـان لتوجيهاتـه بالغ الأثر في إخراج هذا العمل بأفضل صورة، كما أتقدم بجزيل الشـكر لأعضـاء لجنـة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، وتحملهم عناء قراءتها، ومراجعتها، وإثرائها بملاحظاتهم القيمـة، والشـكر موصـول أيضـا لأسـاتذتي الـذين علمـوني الكثـير وأعطوني الكثير من جهدهم، أعضاء هيئة التدريس في قسم الإرشاد والتربية الخاصة.

وأتوجَّه بالشُّكر إلى إدارة قرى الأطفال العالمية التي سهلت علي مهمـة تطبيـق البرنامج الإرشادي، وتجهيزها مكاناً خاصاً بأفراد الدراسـة وأخـص بالـذكر مـديرة قـرى الأطفال العالميـة - فـرع عـمان، الآنسـة فاطمـة العبـادي، والأخصـائية النفسـية عبـير شقندح على مرافقتها لي طيلة مدة تطبيق البرنامج الإرشادي.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان من عائلتي الذين لطالما ساندوني وساعدوني في إتمام هذا العمل، كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل مـن سـاعدني وساندني في إتمام هذا العمل المتواضع.

زينب محمَّد القضاة

فهرس المحتويات



المحتوى	الصفحة

قائمة الجداول



قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

يشكل الأيتام فئة مهمة من فئات المجتمع التي لا بد من الاهتمام بها، وذلك بسبب فقدهم للعنصر الأساسي من عناصر تكوين الأسرة والمتمثلة بالأب أو الأم أو كلاهما، وهؤلاء الأيتام يتمتعون بطاقات إيجابية وإبداعية لا بد من استثمارها وتنميتها حتى يكونوا عنصراً فاعلاً وحيوياً، بدلاً من أن يكونوا عنصراً سلبياً في المجتمع.

يؤدي حرمان الأطفال الأيتام من الرعاية بشكل سليم إلى انخفاض مستوى التكيف النفسي لديهم، بالإضافة إلى انخفاض مستوى تلبية حاجاتهم النفسية والاجتماعية، لذلك تم إنشاء ما يُعرف بدور رعاية الأيتام، ومن هذه الدور قرى الأطفال العالمية(SOS)، والتي تضم مجموعة من الأطفال الأيتام من سن شهر إلى سن الثامنة عشر، حيث تقدم لهم الرعاية والاهتمام والحنان، والذي يعد معوضا لهم عن حنان الأب والأم، ويعيش هؤلاء الأطفال في بيوت يسودها جو الأسرة الطبيعية المكوّنة من أب وأم، إخوة وأخوات، ويذهب هؤلاء الأطفال إلى المدارس ليتلقوا التعليم المناسب، كما يذهبون إلى الأماكن الترويحية للترويح عن أنفسهم، ويتلقون نشاطات لامنهجية من شأنها زرع العادات والتقاليد والمهارات الاجتماعية الجيدة (Nowak & Krystyana, 2004).

ومن المعروف أن للمناخ الأسري دوراً مهماً في تنمية قدرات الطفل، وتحقيق أهم مطالب النمو النفسي والاجتماعي له، كما أن الأسرة تلعب دوراً أساسياً في نقل كافة المعارف والقيم والاتجاهات التي تسود المجتمع إلى الطفل (جغدمي، 2011).

وهذه الفئة من فئات المجتمع بحاجة ملحة لما يسمى بالصلابة النفسية، لمواجهة التحديات التي قد تعترضهم في حياتهم نتيجة الوضع الذي يعيشون . وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، وعدم التعرض للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط

التي يتعرض لها الفرد في حياته، ويتصف ذوو الصلابة النفسية بالتفاؤل، والاتزان الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط (السيد، 2007).

وتعدُّ الصلابة النفسية عاملاً مهماً من العوامل المؤدية للتمتع بصحة نفسية جيدة، حيث أنها تعبر عن مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل ثلاث متغيرات وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وهذه الخصائص تساعد على التمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بالرغم من تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، ويُستخدم مصطلح الصلابة النفسية للدلالة على مجموعة من الصفات التي تعكس الشعور بالتفاؤل، وقوة الشخصية، ومواجهة المتطلبات البيئية، وبالتالي الشعور بالإيجابية (Fletcher & Sarker, 2013).

ويُشار إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، كما يتمتعون بالقدرة على التفاؤل، وارتفاع الدافعية للعمل، والتوجه نحو الحياة، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة (مقدادي والإبراهيم، 2014).

فتأثير الصلابة النفسية يتمثل في الدور الوسيط بين كل من التقييم المعرفي للفرد لتجارب الأحداث الضاغطة، وبين الاستعداد والتجهيز لاستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية تعمل على تخفيض حدة الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد في حياته، وتساعد الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس، 2010).

وتشير يانز (Yanez) إلى أن الصلابة النفسية هي منبعاً عن الرضا عن الحياة، والذي يعد مظهراً مهماً من مظاهر حياة الفرد، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية، وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، 2011).

ومن العوامل المؤثرة في تشكيل الصلابة النفسية العوامل المعرفية، والمتمثلة في حل المشكلات، والتفاؤل، والإحساس بالمعنى، والتماسك في مواجهة الضغوط، والعوامل البيئية المتمثلة في أحداث الحياة السلبية القليلة، وتجارب النجاح في الحياة، والتعلق الآمن بين الطفل ووالديه، والمشاركة في الأنشطة المدرسية، والمساندة الاجتماعية خارج إطار الأسرة، بالإضافة إلى الأسرة (شاهين، 2013).

وقد تناول العديد من الباحثين الصلابة النفسية، وأشاروا إلى قوة الأثر البالغ الذي تتركه لدى الناس في مقاومة أحداث الحياة الصعبة، مما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر.

وتسعى الدراسة الحالية للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وذلك لما لهذه النظرية من أثر بالغ في تعديل الأفكار اللاعقلانية وتصحيحها، لكي تصبح أكثر عقلانية، وبالتالي تنعكس على سلوك الأفراد بالسواء والتكيف. وتم اختيار هذه الفئة من المجتمع في الدراسة الحالية لما تمتلكه من أفكار سلبية، لا عقلانية حول أنفسهم، وحول المجتمع من حولهم، وحول مستقبلهم.

الفصل الثاني

الإطار النظري

1.2 الإطار النظري

يتناول الإطار النظري توضيحا لمتغيرات الدراسة وهي نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والصلابة النفسية، كما يتناول الأيتام، وقرى الأطفال العالمية.

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

تتشكل البنية المعرفية للفرد من خلال العادات والتقاليد، وما يملى عليه من المجتمع الذي يعيش فيه، ومن أنماط التنشئة الاجتماعية السائدة لدى الوالدين، كذلك تتشكل البنية المعرفية من علاقات الفرد مع الأقران، ونتيجة لذلك تنشأ أفكار الفرد ومعتقداته، وقد يكون مقتنعا بها أو لا، وهذه الأفكار تصبح هي السبب في سعادته أو شقاؤه في الحياة؛ أي إن الأفكار هي التي تقود الفرد إلى التوافق النفسي أو إلى الاضطراب (درديr، 2010).

وتعود جذور نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى العالم ألبرت أليس (Ellis) الذي آمن بفلسفة أن الاضطراب النفسي لا يعود للمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، وإنما يعود إلى طريقة التفكير بهذه المواقف (Ellis, 1979)، وتشترك فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مع هذه الفلسفة، خاصة ما يتعلق بالجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية منها، وترى هذه الفلسفة أن الذي لا يمكن تعديله أو التغيير فيه يجب أن يتقبله الفرد أو يبعده عن حياته، فقد يحدث لدى الفرد مواقف كثيرة في حياته لا يستطيع تغييرها، مثل وفاة قريب، أو وجود نقص في الفرد، فعلى الفرد حينئذ إما أن يتقبلها كما هي، أو يبعدها عن حياته ويطرحها جانبا، فإذا لم يتم ذلك فإنه سيشعر بالتعاسة، وسيعاني من الاضطراب، وستزيد معاناته وشقاؤه (الخطيب، 1994).

ويرى اليس(Ellis) بأن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية هي الأساس في العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب، وذلك بسبب نشوء الأفراد على هذه الأفكار منذ الصغر (Dryden, 2013).

حيث تقسم الاضطرابات النفسية من وجهة نظر اليس إلى فئتان، الفئة الأولى تتمثـل في الاضطرابات المتعلقة بالأنا، والتي تتعلق بمطالب الفرد حول نفسه ويترتب عليها السلبية، وهي التي تحدث عندما يفشل الفرد في الارتقاء إلى مستوى المطالب التي فرضها على نفسه، وبالتالي يحدث نتيجة ذلك الشعور بالإحباط والانزعاج وعدم الراحة، والفئـة الثانيـة مـن الاضـطرابات تتمثل في الجمود الفكري (Madihhie & Noah, 2012) .

وتستند نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أرضية معرفية – إدراكية – سلوكية، وهذا العلاج يتضمن تفاعلاً وثيقاً مـا بـين التفكـير العقـلي، والمشـاعر الانفعاليـة، والسـلوكيات اليومية (علام، 2012).

أما عن أهم الفروض والمبادئ الأساسية التي تناولتها نظريـة العـلاج العقـلاني الانفعـالي السلوكي كما أشار إليها (علام، 2012) فهي:

الفرض الأول، التفكير بسبب الانفعال (Thinking creates emotion):

ويعد هذا الفرض جوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السـلوكي، إذ تـرى النظريـة أن الفكر والانفعال توأمان مرتبطـان ببعضـهما الـبعض، ولا يمكـن النظـر إلـيهما بشـكل منفصـل، فالفرد لا ينفعل نتيجة للموقف الضاغط، وإنما ينفعل نتيجة طريقة التفكير المفسرة للموقـف، وعلى ذلك فإن أي تغيير في إحداهما (التفكير والانفعال) سيُحدث تغييرا في الآخـر، وكلـما كـان التفكير عقلانياً كلما انعكس على الانفعالات، بحيث تصبح أكـثر إيجابيـة، وعـلى العكـس مـن ذلك، كلما كان التفكير لا عقلانياً، كلما انعكس ذلك على الانفعالات، وأصبحت سلبية، وحـادة، وعلى درجة عالية من الاضطراب.

الفرض الثاني، الأحاديث الذاتية (Self talking):

يعدُّ الحديث الذاتي من المفاهيم الجوهرية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ويتمثل هذا الفرض في الأحاديث التي تصدر عن الفرد تجاه نفسه والآخرين من حولـه، وكلـما كان الحديث الذاتي سلبي، كلما كانت الانفعالات الصادرة عن الفرد سلبية، وبالتالي يـنجم عـن هذا اضطراب انفعالي ومعاناة من القلق، والاكتئاب، والاضطراب.

الفرض الثالث، الوعي والاستبصـار وتنبيـه الـذات (Awareness , Insight , and Self Monitoring):

يعد كل من الوعي والاستبصار وتنبيه الذات من العمليات المعرفية المهمة في تعديل السلوك، فإن الفرد لديه القدرة على الوعي والاستبصار بمحتوى أفكاره ومضمونها، وبالتالي الاستبصار والوعي بالسلوك الصادر عنه، ومن خلال قدرته على الضبط الذاتي يستطيع تغيير محتوى أفكاره وتعديل سلوكه.

الفرض الرابع، التفكير اللاعقلاني يحدث الاضطراب الانفعالي (Irrational Thinking):

تعدُّ الأفكار اللاعقلانية هي العامل الأساسي في إحداث الاضطراب الانفعالي، فالتفكير يتوسط الحدث المنشط (A)، والنتيجة (C)، وعندما تكون الأفكار عقلانية وموضوعية فإن السلوك تبعا لذلك يكون سويا، أما إذا كانت الأفكار غير عقلانية، فإن السلوك والانفعال كلاهما يكونان سلبيان، وبالتالي يكونان على درجة عالية من الاضطراب.

الفرض الخامس، أخطاء عمليات العزو (Attribution errors):

يتسم السلوك الإنساني بالدافعية، والسببية، والغرضية تجاه الآخرين والأحداث الخارجية المحيطة به، ولهذه العوامل تأثيراً فاعلاً على كل من الانفعال والسلوك، فإذا كانت مفاهيم ومدركات الفرد مشوهة ومحرفة فإن ذلك سيُسبب اضطراباً انفعاليّاً، وأن عمليات العزو عبارة عن عمليات معرفية تتأثر بخبرات الفرد، وثقافته، ومعتقداته، وتتوسط الحدث المنشط والنتيجة السلوكية.

الفرض السادس، تقييم الذات يؤثر على الانفعال والسلوك (Self-rating):

عادة يميل الفرد للحكم والتقييم على سماته، وخصائصه، وأفعاله، وعلى مشاعره وأحاسيسه، فإذا امتلك الفرد أفكاراً إيجابية وموضوعية تجاه نفسه وقدراته، كان تقديره لذاته وقدراته وإمكاناته إيجابيا، وكان ذلك دافعا له للنجاح والاتزان النفسي والانفعالي، أما إذا كان تقديره لذاته وقدراته منخفضا، فسيتبع ذلك فقدان الثقة بنفسه، بالإضافة إلى عدم قدرته على حل مشكلاته، وعلى ذلك فإنه يوجد ارتباط وثيق بين تقييم الفرد لذاته وقدراته، والطريقة التي يفكر بها، ومحتوى أفكاره ومعتقداته، فهذه كلها تكون دافعا

للسعادة والنجاح، أما إذا كانت أفكار الفرد سلبية فإنها ستكون دافعا للفشل والاضطراب.

الفرض السابع، الأساليب الدفاعية اللاشعورية تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه (Defensiveness):

يلجأ الفرد لا شعوريا لاستخدام أساليب دفاعية نفسية، وذلك عندما يدرك أن سلوكه أو أفكاره سلبية وغير عقلانية، فيلجأ للتبرير أو إنكار هذه الأفعال، مما يزيد من عرضته للاضطراب الانفعالي.

كما أشار (زهران، 2004) إلى فروض وأسس أخرى لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وهي أن التفكير اللاعقلاني يعود لاستعداد الفرد للتعلم من والديه ومن الثقافة السائدة بصفة عامة، وأن الفرد حينما يفكر بطريقة عقلانية فإنه يشعر بالسعادة، وأن الفرد قادر على مواجهة الأفكار اللاعقلانية المهددة للذات، من خلال إعادة تنظيم الأفكار حتى يصبح التفكير عقلاني وأكثر منطقية.

ويضيف (أبو أسعد وعربيات، 2009) أن الإنسان عقلانياً ولا عقلانياً في آن واحد، فهو عندما يفكر بشكل عقلاني فإنه سيكون فعالاً ونشيطاً وسعيداً، وعندما يفكر بشكل غير عقلاني فإنه سيعاني نتيجة ذلك من الاضطراب.

الأسس التي تستند اليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في الشخصية:

استندت نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في الشخصية إلى ثلاث أسس رئيسية وهي:

أولا، الأسس البيولوجية:

تفترض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أن الفرد يولد ولديه نزعة قوية وميل بيولوجي للتفكير بطريقة لا عقلانية، وأن البشر لديهم الاستعداد البيولوجي لاختراع المطالب الملحة على الذات، وعلى الآخرين، والتمسك بها مهما كانت لا عقلانية، ومهما أدت الى نتائج سلبية، وهذا التفكير هو الذي يسبب الاضطراب النفسي لدى الأفراد (Ellis, 1993).

ثانيا، الأسس الاجتماعية:

إنَّ النضج الانفعالي ينتج عـن الاتـزان بـين اهـتمام الفـرد بعلاقاتـه مـع الآخـرين، وبـين المبالغة في الاهتمام بها (Ellis, 1993).

ثالثا، الأسس النفسية أو السيكولوجية: كما تمت الإشارة لها في (Dryden, 2013)

وهذه تتلخص بدلالات الأحرف (A, B, C)، حيث تمثـل كـل مـن هـذه الأحـرف دلالـة معينة، والتالي توضيح لهذه الدلالات:

Activing Event:(A)

والمقصود به الحدث المنشط؛ أي: الحدث الضاغط الذي يمـر بـه الفـرد مثـل الوفـاة، أو الطلاق، أو الرسوب، أو حادث سيارة وغير ذلك من الأحداث التي مـن الممكـن أن يتعـرض لهـا الفرد في حياته.

Believes:(B)

والمقصود به المعتقدات والأفكار التي يحملها الفرد، والتي تتعلق بالحدث المنشط (A).

Consequences:(C)

والمقصود به النتائج؛ أي: الاستجابة الانفعالية، أو كما هو معروف لدينا بالسلوك الصادر عن الفرد، والناجم من الاعتقادات حول الحدث المنشط.

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يهدف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى تبصير الفرد بسبب اضطرابه ومعاناته، وهو تمسكه بأفكار ومعتقدات لا عقلانية، بالإضافة إلى تمسكه بالحديث الذاتي السلبي، كـما يهـدف إلى مساعدة الفرد على التخلص من تلك الأفكار والمعتقدات (علام، 2012).

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أيضاً إلى تعديل اتجاهـات الفـرد ومعتقداتـه، وتبني التفكير العقلاني حتى بعد انتهاء العلاج، كما يهدف إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات لاعقلانية، ومساعدته على التعرف على الأفكـار اللاعقلانيـة التـي تسـبب سوء توافقه الاجتماعي، والعمل على زيادة تقبل الفرد للتفكير العقلاني المنطقي، والتخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بالإقناع العقـلي المنطقـي، وإعـادة الفـرد إلى التفكـير الـواقعي، والتحكم في انفعالاته بصورة عقلانية (زهران، 2004).

إضافة الى الأهداف السابقة، يضيف (عمر، 2003) مجموعة من الأهداف وهي: مساعدة الفرد على الالتزام بالمحافظة على نفسه من المخاطر، وتحمل المسؤولية نحو اضطراباته الانفعالية، والتكيف المنطقي مع إحباطاته، والتوجيه الذاتي للسلوكيات الايجابية، وتقبل ذاته، والمرونة معها ومع الآخرين.

كما أشار (باتيرسون، 1992) إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يعمل بمثابة توضيح للفرد بأن حديثه الذاتي إذا كان سلبيا يعد مصدر اضطرابه الانفعالي، ويساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح حديثه الذاتي أكثر فاعلية وعقلانية.

خطوات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

تتضح مهمة المرشد في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، وذلك من خلال إتباع الخطوات التالية كما ورد في (عربيات وأبو أسعد، 2009) .

1- الخطوة الأولى: تتمثل في التعرف على أفكار الفرد، وتحديد الأفكار اللاعقلانية منها.

2- الخطوة الثانية: تعريف الفرد بأن هذه الأفكار غير عقلانية وغير منطقية، وأنها هي السبب في اضطرابه الانفعالي، مع قيام المرشد بذكر أمثله على السلوكيات المضطربة التي يسلكها الفرد.

3- الخطوة الثالثة: تعريف الفرد بأنه سيستمر بالاضطراب إذا استمر بالتفكير اللاعقلاني.

4- الخطوة الرابعة: يعمل المرشد على تغيير تفكير الفرد من لا عقلاني إلى عقلاني من خلال استراتيجيات معينة.

5- الخطوة الخامسة: تناول الأفكار العقلانية وإرساء فلسفة عقلانية جديدة للحياة، بحيث لا يقع الفرد ضحية للأفكار اللاعقلانية في المواقف التي يمر بها في حياته.

مميزات الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

لقد أولى اليس أهمية قصوى للأفكار والمعتقدات في تشكيل حياة الفرد، سواء بإكسابها الإيجابية والسعادة، وتحقيق الأهداف، وتقدير الذات، أو بتشويه تلك الحياة وإكسابها التعاسة والشعور بتدني مفهوم الذات، والانهزام، والضعف، والفشل، والمعاناة (علام، 2012).

قبل تناول الأفكار اللاعقلانية نأتي الى النقيض منها وهي، خصائص الأفكار العقلانية، إذ أن الأفكار العقلانية تتميز بأنها اعتقادات حقيقة ترتبط بالواقع الذي يعيش فيه الفرد، وهذه الاعتقادات ترتبط بحقائق مجربة، ومستندات مدروسة، وبناءً على ذلك فإن هذه الحقائق تؤكد الاعتقادات العقلانية بشرعية حقيقتها وتوثيق منطقيتها (عمر، 2003).

كما تمتاز الأفكار العقلانية بأنها اعتقادات غير مطلقة، وتتضمن هذه الاعتقادات مفاهيم التمني والرجاء لتحقيق ما يرغب به الفرد، وما يريد الوصول اليه؛ أي: إنه يمكن تحقيق هذه الاعتقادات بما يتاح للفرد من إمكانيات في بيئته، وبما يتمتع به من قدرات تؤهله لتحقيقها، فهي خالية من معاني التأكيد والوجوب والإلزام، وذلك لأنها محتملة التحقيق (عمر، 2003).

وتتميز الأفكار العقلانية أيضا بأن الانفعالات الصادرة عنها معتدلة، ولا تسبب للفرد المعاناة والشقاء، كما تتميز بأنها عبارة عن اعتقادات محققة للأهداف، ويتمكن الفرد من خلالها أن يحقق أهدافه إذا فكر في سلوكياته بطريقة منطقية وعقلانية، وترتبط هذه الاعتقادات بالقناعة والرضا في المعيشة، والخلو من الصراعات النفسية والشخصية والبيئية، كما تتميز بالثبات الانفعالي، وتحقيق الأهداف بلا عقبات ومخاطر، كما تتميز أيضا بأنها تؤدي إلى الصحة النفسية، وأنها مرنة، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه، وتعد هذه السمات بمثابة قواعد أساسية للحكم على الفكرة فيما إذا كانت عقلانية أم لا، وإذا كانت الفكرة تتمتع بالصفات السابقة الذكر فإنها تكون عقلانية (Dryden, 2002).

أما بالنسبة للأفكار والمعتقدات اللاعقلانية فإنها تمتاز بمميزات تميزها بشكل جلي عن مضادتها الأفكار العقلانية، حيث تحتوي الأفكار اللاعقلانية على الكثير من المطالب،

ويرى اليس وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، فقد يضع الفرد لنفسه مطالب مطلقة قد يكون من الصعب، إن لم يكن من المستحيل تحقيقها، وقد تفوق هذه المطالب قدراته على الانجاز، وتتعدى إمكاناته الشخصية وإمكانات البيئة المحيطة به، مثل التفوق وبلوغ الكمال في كل عمل يصدر عنه، ويحدث الاضطراب لدى الفرد عندما يفرض على نفسه هذه المطالب، ويكون ملزما بها، ولا يسمح بالحياد عنها (علام، 2012).

وتمتاز الأفكار اللاعقلانية كذلك بالتعميم الزائد (Over generalization)، فقد يعمم الفرد بعض النتائج التي لا تستند الى الصدق الحقيقي أو التفكير الدقيق، بل تستند الى آراء فردية غير ناضجة(Dryden,2002).

وتمتاز الأفكار اللاعقلانية أيضا بأخطاء العزو والتفسير (Attribution Errors)؛ إذّ إن الفرد يتسم بالدافعية والسببية والغرضية، ويميل الى أن ينسب أخطاءه للآخرين، وهذا بدوره يؤثر على إدراكه للأمور والحوادث الخارجية (Eliis,1983).

وتتميز الأفكار اللاعقلانية باللاتجريب، حيث تُستمد من ملاحظات عابرة، ومن خبرات الآخرين المشوهة، وتبتعد عن الخبرة الشخصية في المواقف التي عاشها وتعلم منها ومر بها الفرد، كما تمتاز بأنها متطرفة، وتشكل عائقا لا يساعد الفرد في تحقيق انجازاته، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي (Dryden, 2002).

كما تتميز الأفكار اللاعقلانية أيضا بالتكرار، وتُكتسب هذه الأفكار بسبب ميل فطري أو خبرة متعلمة في السنوات الأولى من الطفولة، ويميل الفرد لتكرارها لا شعوريا كلما تعرض لموقف ضاغط في حياته، وتتميز أيضا بالتطرف، أي كل شيء أو لا شيء، فلا يقبل صاحب هذه الأفكار بالحل الوسط، فالأمور عندهم إما صواب أو خطأ، أبيض أو أسود، وذلك دون مراعاة أن بعض الأمور قد تكون في الجانب الظاهري منها سيئة، لكن مع التفكير المتأني والتروي يظهر بها جوانب ايجابية كثيرة (علام،2012).

وتتميز الأفكار اللاعقلانية أيضا بالترهيب أو ما يسمى بالفظاعة (Awfuling)، وأن هذه الأفكار تؤدي بالفرد إلى الشعور بالخوف، وعدم القدرة على تحمل نتائج الموقف الضاغط (Ellis,1983).

أهم الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطراب

حـدَّدَها ألـيس (Ellis) إحدى عشر فكرة لاعقلانية، وهي كما وردت في (أبو أسعد وعربيات، 2009):

1- إنه لمن الضروري أن يكون الإنسان محبوبا من الجميع، وذلك بدلاً من التأكيد على احترام الذات أو الحصول على التأييد والقبول لأهداف محددة، وأن هذا هدف لا يمكن تحقيقه، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه، فإنه قد يكون فقد استقلاله، وأصبح أقل شعورا بالأمن، وأكثر عرضة للإحباط، وهذه الفكرة لاعقلانية والفكرة العقلانية التي تقابلها هي إنه لمن المرغوب فيه أن يكون الإنسان محبوباً من المحيطين به.

2- على الإنسان أن ينشغل ويهتم بالأشياء الخطرة والمخيفة، وأن يشعر بضيق شديد، وهذا غير منطقي، والمنطقي هو أن الخطر قد يحدث، ولكن يمكن مواجهته، والتصدي له، والتقليل من آثاره.

3- إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحدّد لسلوكنا الحاضر وأن تأثير الماضي لا يمكن محوه أو تجاهله، وهذا غير منطقي، والمنطقي هو أن يعيش الفرد حالة هنا والآن، وألا يعيش أسيراً للماضي، وإذا كان ولا بدَّ فيمكن استبعاد الخبرات السيئة والاستفادة من الخبرات الجيدة.

4- إن التعاسة والصعوبات النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته سببها الظروف الخارجية التي لا يستطيع الإنسان التحكم بها، أو السيطرة عليها، وهذا غير منطقي، والمنطقي أن الإنسان يستطيع التحكم في انفعالاته، وأن السعادة مصدرها داخلي، وتتوقف على إدراك الفرد للأحداث والظروف الخارجية.

5- هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بدَّ من إيجاده، وإلا ستكون النتيجة مفجعة، وهذا غير منطقي، والمنطقي هو أن هناك أكثر من حل لكل

مشكلة، ولكل حل من الحلول مزاياه وعيوبه، وعلى الفرد أن يختار أفضل الحلـول وأقلهـا عيوباً.

6- يجب أن يحزن الفرد وينزعج لما يصـيب الآخـرين مـن مشـكلات واضـطرابات، وهـذا غـير منطقـي، والمنطقـي هـو أن يتماسـك الإنسـان نفسـه، ويبـذل جهـداً إذا كـان بالإمكان مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم، بدلاً من أن يحـزن ويكتئـب ويحمـل الهـم فقط.

7- إنه من السهل على الإنسان أن يتجنب مواجهة صعوبات الحيـاة والمسـؤوليات الشخصية، وهذا غير منطقي، والمنطقي هو أن يقوم الإنسـان بمواجهـة صـعوبات الحيـاة التي يمر بها ويحاول تنظيم ذاته.

8- إن بعض تصرفات الناس شريرة وخاطئة، وبالتالي يجـب معاقبـة النـاس الـذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً، وهذه الفكرة غير عقلانية، والعقلاني هو أنه إذا أخطأ الآخرون فإنه من المحبذ أن تُقدَّم لهم المساعدة لتصحيح أخطـاءهم إذا أمكـن، وان لم يكن بالإمكان مساعدتهم فإنه على الفرد أن يحاول ألا يتعرض للألم والأذى بسببهم.

9- إن الحياة تصـبح مرعبـة ولا تطـاق إذا لم تسر الأمـور كـما نتمنـى، وهـذا غـير منطقي، والمنطقي هو أنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط، ولكن من غير الطبيعي أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر.

10- يجب أن يعتمد الإنسان على أنـاس آخـرين أكـثر خـبرة منـه ليسـاعدوه عـلى تحقيق أهدافه بنجاح، والاعتماد على الآخرين بشكل كبير غير منطقي، والمنطقي هـو إذا كان ولا بد من الاعتماد على الآخرين، يعتمد الفرد على الآخرين بشرط أن لا يـؤدي ذلـك الاعتماد إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية.

11- يجب أن يتمتع كل عمل يؤديه الإنسان بالكمال حتى تكون له قيمـة، وإذا تمسك الفرد بهذه الفكرة فإنه ينتج عن ذلك اضطرابات نفسية جسـيمة، بالإضـافة إلى الشعور بالنقص والخوف الدائم مـن الفشـل، وعـلى العكـس مـن ذلـك، فـإن الفكـرة

العقلانية هي أن يفعل ذلك انطلاقا من مصلحته، وليس انطلاقا من الكمال للأعمال التي يؤديها.

وهذه الأفكار اللاعقلانية السابقة الذكر تندرج تحت ثلاث مطالب كما ورد في (علام، 2012) وهي:

1- مطالب متعلقة بالذات، وهذه تظهر في عبارات مثل: إنني إنسان غير كفؤ، وليس لي أهمية، أو يجب أن أعمل بطريقة مثالية دائما لكي أنال استحسان الآخرين المهمين من حولي.

2- مطالب متعلقة بالآخرين ويعبَّر عنها في عبارات مثل: يجب أن يكون المهمين من حولي ظرفاء تحت كل الظروف وطوال الوقت.

3- مطالب متعلقة بالعالم وظروف الحياة والتي يعبَّر عنها بعبارات مثل: إني لا أستطيع تحمل ظروف الحياة أكثر من ذلك.

فنيَّات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يَستخدم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ثلاث فنيات أساسية لتحقيق أهدافه المرجوة، وتتلخص هذه الفنيات بالتالي (corey,2009)،(أبو أسعد وعربيات، 2009):

1.الفنيات المعرفية (Cognitive Techniques):

تهدف هذه الفنيات إلى تعديل معارف الفرد بالشكل الذي يحقق له حياةً سويةً وسعيدة، فتركز هذه الفنيات على دحض الأفكار اللاعقلانية التي تعد الأساس في نشأة المشكلات الإنسانية و تعديل مضمون الحوار الذاتي الخاص بالفرد الذي يستخدمه الفرد لتقييم وضعه وإمكاناته والحكم على تجاربه مع الآخرين، والواجبات المنزلية والواجبات الإدراكية، وتوظيف عبارات جديدة عن النفس.

2. الفنيات الانفعالية (Emotive Techniques):

تركز هذه الفنيات على تغيير المشاعر السلبية المصاحبة للمشكلات التي يتعرض لها الفرد, وتهدف هذه الفنيات إلى مساعدة الفرد على تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر ايجابية، وتتمثل هذه الفنيات في لعب الدور، وتمثيل الأدوار المنعكسة، والتخيل العقلاني العاطفي، واستخدام القوة والحزم، والهجوم على الخجل.

3.الفنيات السلوكية (Behavioral Techniques):

تتمثل هذه الفنيات في التعزيز والعقاب والتخلص من الحساسية والاسترخاء والتدريب التوكيدي والنمذجة.

وتقوم المحاضرات والمناقشات والواجبات المنزلية والتدريب التوكيدي وغيرها على دعم هذه الفنيات (زهران، 2004).

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي:

بدأ أليس في ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي عام 1959، وقد أجرى أليس عدة دراسات حول العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي، وكانت نتائج هذه الدراسات مشجعة، ويشتمل هذا النوع من العلاج على مجموعات متعدده، منها المجموعات المفتوحة الصغيرة، والمجموعات ذات الوقت المحدد لأنواع من المشكلات، ومجموعات المواجهة العقلانية، وتمتد من يوم الى يومين، والمجموعة الكبيرة المكثفة، والتي تمتد الى 9 ساعات (Ellis & Dryden, 1997) .

ويرى أليس بأن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يصلح للإرشاد الجماعي، ويَتعلم من خلاله أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية تطبيق أسسه على الأعضاء الاخرين في الجماعة، بحيث يستطيعون مساعدتهم على تعلم هذه الأسس بصورة أفضل، والتدرب عليها تحت إشراف مباشر من المرشد، ويتم خلال الجلسات الإرشادية الجماعية متابعة الواجبات المنزلية للأعضاء، والمناقشة النشطة والفعالة للمعتقدات اللاعقلانية، وكتابة التقارير والكتب والنشرات، واستخدام القصص والفكاهة، كما يتم استخدام بعض الأساليب السلوكية كالتحصين التدريجي، ولعب الدور، والتعزيز والتدرب على المهارات الاجتماعية، وعلى الرغم من أن العلاج الجماعي موجه للجماعة إلا أنه يركز على الفرد داخل المجموعة، وفهم تأثير ديناميات الجماعة على تفكيره، وانفعالاته وسلوكياته داخل المجموعة (ضمره، 2008).

كما يَستخدم أليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسلوب الحوار المتمركز حول العضو، وهو ما يسمى بالمحوري، بحيث يُعطَى كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية 30 دقيقة يكون خلالها هو العضو المحوري، ويوجَّه له العلاج بشكل أساسي،

وتُعطى له الفرصة لتحديث عن مشكلته، ثم يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بمناقشة العضو وذلك للكشف عن معتقداته اللاعقلانية، ومناقضتها ودحضها، وذلك بمشاركة المرشد في المناقشة دون أن يفقد دوره كقائد للمجموعة الإرشادية، ففي حين تحول مناقشة الأعضاء إلى التقويمات المعرفية للمرشد، وإلى النقد أو توجيه النصائح، هنا يجب على المرشد أن يتدخل لتعديل مسار المناقشة (العزة، 2000).

وفي جلسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يجلس الأعضاء بشكل دائري بحيث يُسمح لهم بسهولة الحركة، ويتراوح حجم الجماعة من 6 أعضاء كحد أدنى إلى 16 عضوا كحد أقصى مع وجود مرشد أو مرشدين، ويجتمع في المجموعة مرة واحدة من كل أسبوع، وقد تستمر المجموعة الإرشادية لعدة سنوات، حيث يُسمح للعضو بالخروج منها إذا أنهى علاجه وينظم أعضاء جدد (زهران، 2004).

وتُحدد الأهداف العلاجية في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في قيام أعضاء المجموعة تعليم بعضهم البعض كيفية تغيير الانفعالات الخاطئة، وغير الملائمة إلى أخرى ملائمة، بالإضافة إلى تعليمهم كيفية مواجهة الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها (أبو أسعد، 2009).

دور المرشد في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي:

يتلخص دور المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي في توضيح أسباب الاضطرابات التي يعاني منها الأعضاء، وتفنيد الأفكار اللاعقلانية ومهاجمتها، وتقديم التغذية الراجعة لهم، وإقناع الأعضاء بقبول التغيير، بالإضافة إلى استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية (العزة، 2000).

تطبيقات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

لقد أُجريت العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت الأفكار اللاعقلانية، وفاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في علاج بعض المتغيرات على فئات عمرية مختلفة، بدأت من سن 6 سنوات إلى سن ما بعد المرحلة الجامعية، ومرحلة العمل والتقدم في العمر، أي أنها تناولت جميع المراجل العمرية، وطبق هذا النوع من العلاج على الأزواج، والآباء والأمهات، وربات البيوت، والعاملات والعاملين في مختلف القطاعات، بالإضافة

إلى المتقاعدين، وأثبتت هـذه النظريـة فاعليتهـا في عـلاج العديـد مـن الاضـطرابات والمشـاكل النفسية (علام، 2012).

ويمكن استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بشكل فعال في مساعدة الأفـراد عـلى التعامل مع المشكلات السريريـة وغـير السريريـة، مثـل الاكتئـاب، والقلـق، والأفعـال القهريـة، والفوبيا، واضطراب قلق مـا بعـد الصـدمة، وإدارة الغضـب، والسـلوك المضـاد للمجتمـع، كـما تعاملت هذه النظرية بفاعلية مع اضطرابات سلوك الطفولة والمراهقة، والتسرب من المدرسـة، وكذلك مع المشكلات الأسرية، وسوء استخدام الكحول والمواد الأخرى (ضمرة، 2008).

الصلابة النفسية

تُعدُّ الصلابة النفسية عاملاً مهماً وحيوياً في الصحة النفسـية، وتعـبر عـن مجموعـة مـن الخصائص النفسية التي تشتمل على ثلاث متغيرات وهي الالتـزام والتحـدي والـتحكم، وهـذه الخصائص تؤدي إلى المحافظة على الصحة النفسـية والجسـمية، كـما أنهـا تحـافظ عـلى الأمـن النفسي للفرد على الرغم من تعرضه للأحداث الضاغطة، ويستخدم مصـطلح الصـلابة النفسـية للدلالة على مجموعة من الصفات التي تعكس الشعور بالتفـاؤل، وقـوة الشخصـية، ومواجهـة المتطلبات البيئية، مما يؤدي بالفرد إلى الشعور بالتفاؤل والإيجابيـة تجـاه الأحـداث الضـاغطة (Fletcher & Sarker, 2013).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين المشاعر الايجابيـة والصـلابة النفسية، وأن الصلابة النفسـية تـؤدي إلى زرع المشـاعر الإيجابيـة لـدى الآخـرين، مـما يسـاعد الأفراد على مواجهة التجـارب المجهـدة بسرعـة وكفـاءة (Tugade, Fredrekson & Barrett, 2004).

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى (Kobaza)، والتي توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي هدفت إلى معرفة المتغيرات التـي تكمـن وراء احتفـاظ الأفـراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط الحياتية بأشكالها المختلفة، وكـما ورد عن (Kobaza) بأن الصلابة النفسية هي اعتقاد عـام لـدى الفـرد بفاعليتـه وقدرتـه عـلى استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليـة أحـداث

الحياة الضاغطة، ويدركها إدراكاً واقعياً، موضوعياً ومنطقياً ويتعايش معها على نحو إيجابي، كما أن الصلابة النفسية تعد عاملاً مهماً وحيوياً من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والجسمية، كما اتضح في كافة الدراسات المختصة بهذا الشأن أن الصلابة النفسية لدى (Kobaza) تتكون من ثلاث أبعاد وهي: التحكم، والالتزام، والتحدي، وقد اتفق معظم الباحثين مع (Kobaza) في ذلك، وتعد الصلابة النفسية عاملاً مهماً في توضيح إجابة السؤال التالي "لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون؟"، ذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، وإن الذي دعا (Kobaza) للتوصل لمفهوم الصلابة النفسية هو تفاقم آثار الإجهاد على الأفراد، وعلاقتها بشخصية الفرد والمرض المصاحب له، وأن شخصية الفرد تتكون نتيجة التجارب المتغيرة والمستمرة التي يواجهها في حياته (عوده، 2010).

كما تعد الصلابة النفسية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة المختلفة، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود الإدراك والتقويم والمواجهة الذي بدوره يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للمواقف التي خلقتها الأحداث الضاغطة (حمادة وعبد اللطيف، 2002).

تعريف الصلابة النفسية:

تُعرَّف (Kobaza) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرفاً أو مشوهاً، ويعمل على تفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاث أبعاد وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدي (دخان والحجار، 2005).

كما يعرِّفها (مخيمر، 1997) بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من آثار أحداث الحياة الضاغطة.

ويعرِّفها (محمد، 2000) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال فرعية تتضمن كل من الالتزام والتحكم والتحدي، وهذه الخصال تصبح مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والشاقة.

ويُؤكّد فنك (FUNK, 1992) على أن الصلابة النفسية خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر.

ويعرِّف سشاير وكارفر (Scheir & Carver) الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للضغوط التي يتعرض لها، وتكون بمثابة مصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حماده وعبد اللطيف، 2002).

وعرَّفها كوزي بأنها متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط والإحباطات، ومواجهتها بنجاح حتى حتى يتم تحقيق أهدافه التي يسعى لها (مخيمر، 2011).

كما عرَّفها (البهاص، 2002) بأنها ادراك الفرد وتقبله للمتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته، وتعمل كعامل وقاية من العواقب الجسمية والنفسية للضغوط، وبدورها تساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإنهاك النفسي.

وعرَّفها وايب (Wieb)، بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف شديدة يمكن التحكم بها (الشربيني، 2005).

وتعرِّف الباحثة الصلابة النفسية اصطلاحياً بأنها "سمة شخصية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرَّض لها في حياته، من خلال استغلال جميع المصادر البيئية والنفسية، والمساندة الاجتماعية المتاحة للتقليل من الآثار النفسية والجسمية لآثار الأحداث الضاغطة، وتتضمن ثلاث أبعاد أساسية هي: الالتزام، والتحدي، والتحكم".

نشأة مفهوم الصلابة النفسية

يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي، والذي يرى أن الإنسـان في حالة صيرورة دائمة، وأن الفرد دائم البحث عن معنى لحياته، مما يؤدي به الى اتخاذ قرارات متعددة، وهذه الشجاعة الوجودية تمثل حجر الزاوية في الصلابة النفسية التي تـفسر أن الفـرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحدية هو من يحيا حيـاة ذات معنـى، ويوصـف بأنـه جريـئ وحذر ومهتم (Maddi, 2004).

ونشأ مفهوم الصلابة النفسية عـلى يـد الأمريكيـة سـوزان كوبـازا (Kobaza Sozanne) وذلك أثناء إعـدادها لرسـالة الـدكتوراه تحـت إشراف أسـتاذها MADDIفي جامعـة شـيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية (مخيمر، 2011).

لقد أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تشكيل الصـلابة النفسـية ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة، فقد تحـدث عنهـا اريكسـون (Erikson) موضـحا أهمية الدور الأساسي الذي تلعبه الأسرة والفرد نفسه في تشكيل هذه السمة، فمن خلال إشباع الوالدين للحاجات الأساسية والثانوية للطفل منذ الصغر يتكون لديه شـعور بالأمـان، والقيمـة الذاتيـة، والثقـة بـالنفس، وبـالآخرين في مراحـل العمـر التاليـة. ثـم جـاء الاتجـاه المعـرفي (LAZAROUS) والذي أكد على آراء اريكسون، وأضاف اليها احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر، وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عنـد أداء متطلباتـه الشخصـية، أمـا في حالـة رفـض الأسرة لآراء الطفل وانجازاته، فـإن ذلـك سيُشـعر الطفـل بـالخوف، وسـيجعله يتوقـع حـدوث الخطر باستمرار، مما سيؤثر بدوره على امتلاك الطفل للصلابة النفسية في مراحل العمر التالية (Helgason, 2008).

كما أكَّدت كوبازا (Kobaza) على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهـور هذه السمة كمتغيراً وقائياً ومقاوماً للضغوط، وذكرت أن وجود نمـاذج والديـة إيجابيـة تتسـم بالثقة بالنفس، وبالصلابة النفسية، وبالقيمة الذاتية في بيئة الطفل تلعب دورا أساسياً في ارتقاء هذه السمة في مراحل العمر التالية (العيافي، 2012).

أهمية الصلابة النفسية

تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية، كما أنها تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وهدوءاً انفعالياً، ومن خلالها يستطيع الفرد تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، كما أنها تعمل على حماية الفرد من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية (السيد، 2007).

كما أشارت كوبازا (Kobaza) أيضا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يعمل على التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد (مقدادي والإبراهيم، 2014).

وقد قدمت كوبازا (Kobaza) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، إذ أنها تعمل على تعديل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط، وتنتهي بالإنهاك النفسي والإرهاق، ويتضح ذلك من خلال ما ورد في (حماده وعبد اللطيف،2002):

1. تعديل إدراك الفرد للأحداث تجعلها تبدو أقل وطأة وتأثيرا.
2. تؤدي الصلابة النفسية الى إتباع الفرد أساليب مواجهة نشطة للمواقف والأحداث الضاغطة.
3. تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي واستخدامه كأسلوب من أساليب المواجهة.
4. توجه الصلابة النفسية الأفراد إلى أن يغيروا في أسلوب حياتهم كالنظام الغذائي وممارسة الرياضة.

وتؤثر الصلابة النفسية على التقييم المعرفي للفرد تجاه الحدث الضاغط وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، وتعمل الصلابة النفسية أيضا على مساعدة الفرد على التكيف الايجابي والهادف للتعامل مع الأحداث الضاغطة بفاعلية، كما تؤدي الى تحقيق شخصية قادرة على تحمل الضغوط، ومواجهتها، واستيعابها بالقدر الذي

يجعل الفرد يصل الى أقصى درجات التوافق النفسي والثقة بالنفس، وأن للصلابة النفسية دوراً مهماً ووقائياً من الوقوع في الضغوط المهنية، كما تعد منبئا بالرضا الوظيفي (عباس، 2010).

أبعاد الصلابة النفسية

لقد توصلت كوبازا (Kobaza) في دراستها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاث أبعاد وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، فالمتمتع بالصلابة النفسية يجب أن يحصل على درجة مرتفعة في هذه الابعاد (العيافي، 2012).

وترى كوبازا (kobaza, 1979) أن هذه الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط الحياة، وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي، وأن نقص الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الصلابة النفسية يوصف بأنه احتراق نفسي، وهذه الأبعاد هي:

أولا، الالتزام (Commitment): يعبر عن الإحساس بالمعنى والهدف, وهو وعي يعبر عنه الفرد في الانغماس في أحداث الحياة بدلاً من أن يكون سلبياً، أو بدلاً من عدم مواجهتها (Crowley, et al, 2003).

ويمثل الالتزام اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفي ما يفعل, ويتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكون وراء ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده بأن هناك هدفاً يسعى لتحقيقه ويعيش من أجله (مقدادي والإبراهيم، 2014).

وتعرِّف الباحثة الالتزام بأنه شعور الفرد بالمسؤولية تجاه نفسه والآخرين من حوله.

أنواع الالتزام: كما تمت الإشارة له في (Kobaza, Maddi & Puccetti, 1985)

1. الالتزام تجاه الذات: ويعبر عن إتجاه الفرد نحو ذاته، وتحديداً لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديداً لاتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين.
2. الالتزام تجاه العمل: ويكون من خلال اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته، سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وتحمله مسؤولياته والالتزام بنظمه ومبادئه.

3. الالتزام القانوني: ويتضح ذلك من خلال تقبل الفرد للقوانين الشرعية والوضعية السائدة في مجتمعه، وامتثاله لها وتجنبه مخالفتها، ومن الأمثلة على هذا النوع من الالتزام الالتزام ببعض المهن, كما أن الأفراد يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

4. الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما أمر الله، وترك ما نهى عنه (الصنيع، 2002).

5. الالتزام الأخلاقي: وهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية, وهذا النوع من الالتزام ينبع من داخل الفرد كما أنه مرتبط بالقيود الاجتماعية، ويكون الالتزام الأخلاقي من خلال إلتزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي تعود في أصلها الى الديانة والعقائد (راضي, 2008).

6. الإلتزام الاجتماعي: كما أشارت له (راضي، 2008) بأنه شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته بالأنشطة الاجتماعية المختلفة.

ثانيا، التحكُّم (Control): ويعرَّف بأنه ميل للاعتقاد للتصرف بطريقه تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز (Lambert, et al, 2003) .

ويشير التحكم إلى الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات، ومواجهة الأزمات، والاختيار من بين عدة بدائل، كما يتضمن القدرة على التفسير للأحداث الضاغطة، بالإضافة إلى القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع وجود دافعية كبيرة للإنجاز (مقدادي والإبراهيم، 2014).

كما يعرَّف التحكم بأنه اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والسيطرة عليها (عباس، 2010).

وتعرِّف الباحثة التحكم بأنه قدرة الفرد على السيطرة على الأحداث الضاغطة ومصادرها الداخلية والخارجية التي يمر بها الفرد حتى تكون آثارها أقل وطأة على الفرد.

وأشار (الرفاعي، 2003) الى أن التحكم يظهر في أربع صور أساسية وهي:

1. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بين عدة بدائل: وتمثل هذه الصورة طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو التعايش معه أو تجاهله، لذا فإن هذه الصورة من صور التحكم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة الموقف الذي يتعرض له الفرد وظروف حدوثه.

2. التحكم المعرفي: أو ما يسمى بالتحكم المعلوماتي، وتشير هذه الصورة من التحكم الى استخدام العمليات الفكرية والمعرفية للتحكم في الحدث الضاغط، ويعد التحكم المعرفي من أهم صور التحكم لما له من الأثر في تقليل الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اذا ما تم هذا التحكم على نحو إيجابي، وتمثل هذه الصورة من التحكم القدرة على استخدام بعض العمليات المعرفية بكفاءة عند التعرض للموقف الضاغط، كالتفكير في الموقف وإدراكه وتفسيره بصورة منطقية وايجابية، كما يمثل التحكم المعرفي قدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف كأسباب حدوثه، والوقت المتوقع لحدوثه، والعواقب الناجمة من وراء حدوثه، وأن هذه المعلومات لها الفائدة الكبرى في التنبؤ بالمواقف قبل حدوثها، فيكون الفرد مهيئاً لوقوع الحدث الضاغط، مما يقلل من القلق المصاحب للتعرض له، وبالتالي تسهل السيطرة عليه.

3. التحكم السلوكي: ويُقصد به القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع الدافعية الكبرى للإنجاز والتحدي، كما يمثل التحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، ويتضح ذلك من خلال قيام الفرد ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تغييره.

4. التحكم الاسترجاعي: وترتبط هذه الصورة من صور التحكم بمعتقدات الفرد واتجاهاته المسبقة عن الموقف، فيؤدي ذلك بالفرد إلى استرجاع هذه المعتقدات مما يؤدي بدوره الى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى و قابل للسيطرة، مما قد يؤدي إلى تخفيف أثر الضغوط على الفرد.

إن الأفراد الذين يتعرضون للضغوط، ولديهم اعتقاد في قدرتهم على التحكم في أمور حياتهم، هم أكثر صحة من الناحيتين النفسية والجسمية، مقارنة بالأفراد الذين يشعرون

بالعجز عن مواجهة القوى الخارجية، ويظهر التحكم من خلال قدرة الفرد على اتخاذ القرارات (Kobaza, 1979).

ثالثا، التحدي (Challenge): ويعرّف بأنه اعتقاد الفرد بأنه لا بد من أن يطرأ تغييرات جديدة في حياته، ويتعامل مع هذا التغيير على أنه أمر طبيعي وحتمي، ولا بد منه كوسيلة للارتقاء أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه (Funk, 1992).

ويظهر التحدي من خلال اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والمثابرة والاجتهاد وعدم الخوف عند مواجهتها، مما يساعد الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية (مقدادي والإبراهيم، 2014).

وتعرِّف الباحثة التحدي بأنه قدرة الفرد على مواجهة الأحداث والمواقف الصعبة والشاقة، وذلك بالنظر إليها على أنها وسيلة للارتقاء، والوصول إلى المراتب العليا والنمو، وليس من منظور أنها مدخلا للتهديد.

ويمكن تلخيص الأبعاد السابقة وما تحتويه بالآتي (مقدادي والابراهيم، 2014):

من أجل التعامل الايجابي مع القلق علينا أن ندرك أن ضغوط الحياة تتسم بسمات وهي:

1. تستحق الاهتمام بها والعمل عليها وليس تجاهلها (وهذا يمثل بعد الالتزام).
2. قابلة للحل بدلا من كونها غير قابلة للتعامل معها (وهذا يمثل بعد التحكم).
3. ضغوط عادية بدلا من النظر لها على أنها كارثية (وهذا يمثل بعد التحدي).

خصائص ذوو الصلابة النفسية:

إن الخصائص الفردية التي ترتبط بالصلابة النفسية تميل في غالبيتها لأن تكون ضمن فئات الشعور بالذات والقدرة الإدراكية والسلوك العام للفرد، وارتفاع احترام الذات

والثقة العالية بالنفس والكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى التوقعات الايجابية حول الأحداث المستقبلية (Helgason, 2008).

أولا، خصائص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا (Kobaza) من خلال دراساتها التي أجرتها إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يمتازون بعدد من الخصائص وهي كما ورد في (راضي، 2008):

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
2. انجاز الأعمال بأفضل شكل.
3. لديهم القدرة على الضبط الداخلي.
4. يميلون للقيادة والسيطرة.
5. يتمتعون بالمبادأة والنشاط والدافعية.

و قد ذكرت (Maddi, 2004)أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة سرعان ما يستعيدون عافيتهم ويتحسن أداؤهم بسرعة، كما أنهم يواجهون المشكلات والأحداث التي يتعرضون لها بدلا من انكارها أو تجاهلها، ويتمتعون بالرضا عن حياتهم بدرجة جيدة.

وأن المتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يمتازون أيضا بأنهم ينظرون للتغيير على أنه تحدّ عادي بدلا من شعورهم بالتهديد تجاهه، ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والمناسبة، وذلك بسبب تقييمهم السليم للأحداث الضاغطة التي تعترضهم، ويمتازون أيضا بالقدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، والمبادرة لحل ما يواجههم من مشكلات، والقدرة على وضع الخطط لمواجهة هذه المشكلات والمحافظة على توازنهم في الأزمات (حماده وعبد اللطيف، 2002) .

وبالإضافة للخصائص سابقة الذكر، فإن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بالكفاية الأكاديمية، وهي التي تعبر عن إحساس الفرد بالثقة تجاه انجازاته ومهاراته المحددة، حيث يرى باندورا أنه من خلال الكفاية الأكاديمية يستطيع الفرد أن يصدر حكماً على

قدرته على التنظيم والتنفيذ لأعماله المرتبطة بانجازاته، وتكون الكفاية الأكاديمية في أربع مجالات وهي: الكفاءة الدراسية، والتنافس الدراسي، والتعاون الدراسي، والتوافق الدراسي، كما ترتبط بقدرة الفرد على أداء المهام الدراسية عند مستوى مناسب لقدراته وإمكانياته (الزهراني، 2012).

ثانيا: خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة

إنَّ المتمتعون بمستوى صلابة نفسية منخفض يمتازون بالشعور بعدم وجود هدف لحياتهم ولأنفسهم، وبعدم التفاعل مع البيئة من حولهم بايجابية، وأنهم دائمي توقع التهديد والضعف في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، وأنهم يفضلون ثبات الأحداث الحياتية وقلة المرونة في اتخاذ القرارات الحياتية، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بالإضافة إلى الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة والتجنب، كما يعانون من عدم القدرة على التحكم الذاتي (راضي، 2008).

مفاهيم ذات علاقة بالصلابة النفسية:

1. الصلابة النفسية والتكيف: إن الأفراد المتمتعون بالصلابة النفسية يرون الأحداث الضاغطة على أنها أمراً طبيعياً، ويكون إدراكهم لهذه الأحداث ايجابي، مما يؤثر على صحتهم العقلية والاجتماعية (راضي، 2008).

2. الصلابة النفسية ومفهوم قوة الأنا: لا بد من الإشارة هنا إلى وجود تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا، بحيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم الصلابة النفسية للفرد تجاه الأحداث الضاغطة، كما تعمل كجدار للوقاية من وطأة الاضطراب النفسي، وقوة الأنا تمثل قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية والاستراتيجيات العقلية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق النفسي ومواجهة الضغوط بفاعلية (المنشاوي، 2006).

3. الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية: والمقصود بالفاعلية الذاتية، اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته، وأن الفاعلية الذاتية تعد مؤشرا للصلابة النفسية، وتتضح من

خلال قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار (راضي،2008).

4. الصلابة النفسية ومفهوم تقدير الذات: يعد تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية، والتي لها دور كبير في الحصانة من الوقوع ضحية آثار الأحداث الضاغطة، وأن إدراك الفرد لقيمته هي الأساس في انجازه لأهدافه، وأن قيمة الذات مهمة لوجود الفرد وبقائه، فإذا كان الفرد يتمتع بقيمة ذاتية ايجابية فسيكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط (راضي، 2008).

النظريات المفسرة للصلابة النفسية

أولا: نظرية Kobaza

لقد قدمت كوبازا (kobaza, 1983) نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة والوقوع تحت أثر الاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت كوبازا من خلال هذه النظرية العلاقة بين الصلابة النفسية و احتمالات الإصابة بالمرض، واعتمدت كوبازا في نظريتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلث هذه الأسس في آراء بعض العلماء مثل فرانكل وروجرز وماسلو، والتي أشارت الى أن وجود معنى لحياة الفرد يعتمد بدرجة كبيرة على قدرته على استغلال كافة الإمكانات الشخصية والاجتماعية بصورة مثلى.

ويعدُّ نموذج ((Lazaros من أهم النماذج التي اعتمدت عليها كوبازا في نظريتها، وذلك بسبب ارتباطها بعدد من العوامل وهي البيئة الداخلية للفرد، والأسلوب الإدراكي المعرفي، والشعور بالإحباط والتهديد، حيث أشار ((Lazaros إلى أن خبرة حدوث الضغوط يحددها طريقة إدراك الفرد للموقف، وتقييم الفرد لقدراته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في مواجهة المواقف الصعبة (راضي، 2008).

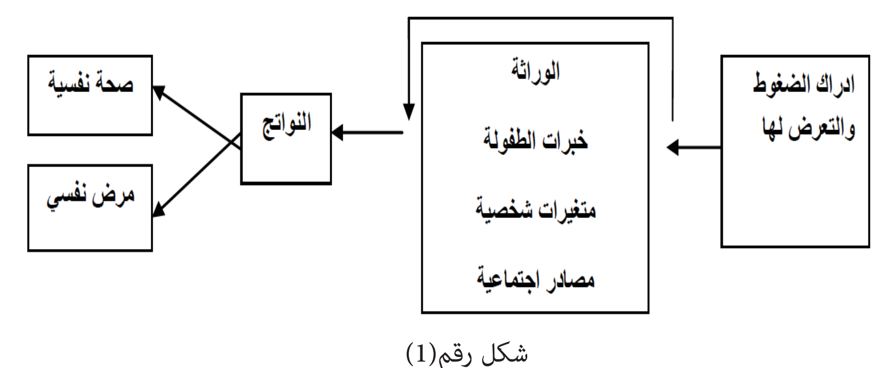
وقد طرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها وهو أن "التعرض للأحداث الحياتية الصادمة والشاقة يعد أمراً حتمياً لا بد منه للارتقاء والحصول على النضج الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية"، وتوصلت

كوبازا لهذا الافتراض بعد إجرائها دراسات عديدة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين، وخرجت كوبازا ببعض النتائج منها (عوده، 2010):

1. الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، ويمثل هذا المصدر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة.
2. الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية، بالرغم من تعرضهم للضغوط.

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية

قدمت كوبازا (Kobaza) نموذجها الأول في الصلابة النفسية الذي يوضح العلاقة ما بين الأمراض والضغوط.

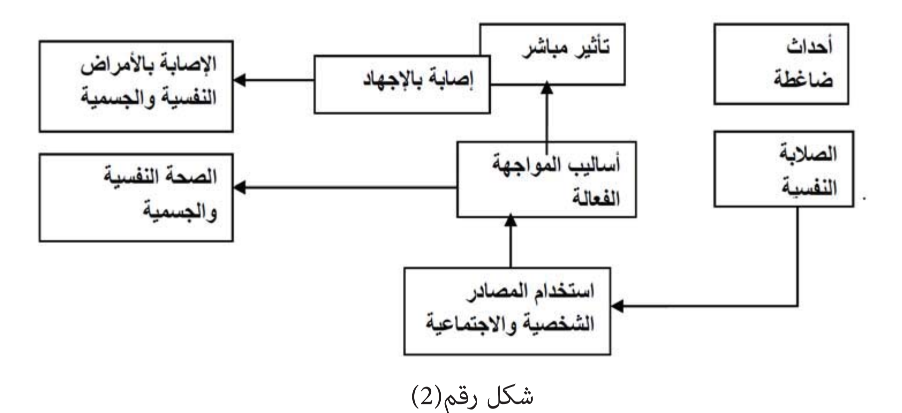


شكل رقم(1)

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية

يشير هذا النموذج الى وجود علاقة مباشرة بين ادراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، وأن المتغيرات الوسيطة تؤثر في ادراك الضغوط وفي النواتج (العيافي، 2012).

كما قدمت كوبازا (Kobaza) نموذجها في الصلابة النفسية والذي يوضح العلاقة ما بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.



شكل رقم(2)

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية الذي يوضح العلاقة ما بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

يوضح الشكل السابق أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة (مخيمر، 2011).

الأيتام Orphans

قال رسول الله ﷺ "خير بيت في المسلمين بيت فيه يتيم يحسن اليه، وشر بيت في المسلمين بيت فيه يتيم يساء إليه" (ابن ماجه، 1985، ص117).

لقد أولت التربية الإسلامية اليتيم عناية فائقة، حيث تظهر هذه الرعاية فيما ورد في الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة وما كتبه الفقهاء، فشملت هذه الرعاية كافة جوانب حياة اليتيم، فاليتيم ليس عاراً ولا عيباً ولا نقيصة، فالرسول محمد صلى الله عليه وسلم عاش يتيم الأب والأم، وانتقلت رعايته إلى جده عبد المطلب، وبعد ثمان سنوات وشهرين وعشر أيام من عمره توفي جده عبد المطلب، وانتقلت بعد ذلك رعايته لعمه أبي

طالب، وبقي فوق الأربعين سنة بجانبه، ويبسط عليه حمايته ويصادق ويخاصم من أجله (الجرحاوي، 2010).

وقد ضرب المصطفى ﷺ أمثلة في العطف والحنان والإحسان والشفقة على يتامى المسلمين، فكان يمسح على رؤوسهم ويرعاهم ويعلمهم، وذلك امتثالا لقوله تعالى ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَى قُلْ إِصْلَاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ﴾ (البقرة، 202). هكذا كان يعيش اليتيم في ظل المعلم الأول الرسول محمد ﷺ، أما عن رعاية اليتيم في الوقت الحالي، فبدلاً من أن توكل إلى أقرب الناس اليه من عائلته، فإنها غالباً ما توكل إلى مؤسسات إيوائية متعددة الأغراض.

تعريف اليتيم

اليتيم هو من فقد أباه أو أمه أو كلاهما وهو في سن دون البلوغ(الداعج،2008)، وقيل أنه هو الصغير الذي لا يحاسب، وهو من مات أبوه وهو صغيراً، ويحتاج إلى رعاية وعناية (الجرحاوي، 2010).

لقد اهتمت التربية الإسلامية برعاية اليتامى وحفظ حقوقهم المشروعة وتهيئتهم للحياة، فقد شدد المولى عز وجل على رعايتهم من كافة الجوانب، وتبين ذلك في قوله تعالى ﴿وَمَا كُنتَ لَدَيْهِمْ إِذْ يُلْقُون أَقْلَامَهُمْ أَيُّهُمْ يَكْفُلُ مَرْيَمَ وَمَا كُنتَ لَدَيْهِمْ إِذْ يَخْتَصِمُونَ﴾ (آل عمران، 44).

ورعاية اليتيم ليست مقتصرة على الرعاية المادية فحسب، وإنما على القيام بجميع شؤونه في التربية والتعليم والتوجيه والإرشاد والنصح والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والقيام بما يحتاجه من مأكل وملبس ومشرب وعلاج ونحو ذلك، وقد قرن اللـه عز وجل عبادته بالإحسان لهذه الفئة الخاصة من المجتمع، ويتضح ذلك في قوله تعالى ﴿ وَاعْبُدُواْ اللـهَ وَلاَ تُشْرِكُواْ بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللـهَ لاَ يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالاً فَخُورًا﴾ (النساء، 36).

ويمثل حرمان الطفل من أبويه حرماناً لا يمكّنه من السير في الطريق السوي للنمو بكافة صوره الجسمية والعقلية والاجتماعية، لذا تعد فئة الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية

من أكثر الفئات حاجة إلى رعاية المؤسسات الإيوائية الحكومية والأهلية والدولية لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم الضرورية للنمو السليم، وإتاحة الفرصة أمامهم للتفاعل الإيجابي مع المجتمع بكافة أشكاله، وإذا كان من المسلّم به أنه لا يمكن إحلال أي مؤسسة رعاية كبديل كفؤ للرعاية الأسرية الطبيعية، فإن الظروف الخاصة بهؤلاء الأطفال تحتّم على المجتمع ضرورة العمل على مساندتهم ورعايتهم نفسيا واجتماعيا، وتهيئة الظروف البيئية الملائمة لهم لكي يصبحوا أفراداً أسوياء كباقي أفراد المجتمع العاديين "غير اليتامى"، قادرين على الاندماج في المجتمع، وقادرين على تكوين أسرة ذات فائدة وصلاح في المستقبل (أبو الحسن، 2001).

كما أن اليتيم إذا لم يجد من يعوضه عن حنان الأم أو الأب فسيتكون لديه سلوكيات شاذة ومنفرة، يغلب عليها طابع الحذر والخوف الدائم من الآخرين، وعدم الشعور بالمودة والحب والطمأنينة (التخاينة، 2014).

حاجات الأيتام:

هناك نوعان من الحاجات التي يحتاجها الأيتام كما حددتها بعض الدراسات وهما:

1.الحاجات البيولوجية أو ما يسمى بالحاجات الأساسية (الأولية)، وهي التي تشبع من أجل البقاء، وتظهر من خلال الحاجة للطعام والشراب.

2.الحاجات النفسية والاجتماعية أو ما يسمى بالحاجات الثانوية، مثل الحاجة إلى إقامة العلاقات مع الآخرين، وهذه الحاجات مرتبطة بالحاجات الأولية، ويتضح ذلك الارتباط من خلال الحاجة للطعام التي تعد أساساً لتطوير الحاجة للتفاعل مع الآخرين لكي يتم تزويد الفرد بالطعام (التخاينة، 2014).

ومن أهم الحاجات النفسية والاجتماعية التي يحتاجها الطفل:

أ- الحاجة إلى الحب: وذلك من الناحية العاطفية، فإن الأطفال بحاجة ,إلى ما يسمى بالأمن العاطفي، أي أنهم بحاجة للشعور بأنهم أفراد محبوبين ومرغوب بهم، وأنهم موضع حب واحترام الآخرين (التخاينة، 2014) .

ب-الحاجة إلى الحرية: يحتاج الطفل إلى الشعور بحرية القول والفعل، وذلك ليستطيع التمكن من التعبير عما يجول في خاطره دون تردد أو خوف، وليستطيع أيضا من التمكن من القيام بكل ما يرغب به دون ضغط أو تهديد من قبل الآخرين، وإذا لم تشبع هذه الحاجة عند الأطفال فإن ذلك سيتحول إلى مشكلة، وبذلك سيشعر الأطفال بوجود قيود حولهم وكأنهم أسرى، مما يجعل منهم أفرادا فاقدين للاستقلالية وتحمل المسؤولية (منسي، 1998).

ج- الحاجة إلى الأمن والانتماء: يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمن باعتبار أنه عضو في جماعة، وتتضح حاجة الطفل إلى الأمن من خلال رعاية الكبار له، ويقصد بالشعور بالأمن هو أن يشعر الفرد بأنه حر من الأذى النفسي أو الجسدي، إذ يُعد الشعور بالأمن مطلباً أساسياً للنمو الجسمي ونمو الاتجاهات الشخصية على نحو إيجابي (Staub & Pearlman, 2002).

د- الحاجة لتكوين هوية إيجابية: يتطلب ذلك من الطفل أن تكون وجهة نظره تجاه ذاته ايجابية، وقبول نفسه كما هي، وشعوره بأنه كائن حي يستحق التقدير والاحترام، وفي المقابل فإن عدم الشعور بالحرية يعمل على تثبيط عزيمة الفرد وإحساسه بالفشل وسوء التكيف (التخاينة، 2014).

ه- الحاجة إلى النجاح: إن الطفل بحاجة إلى الشعور بالنجاح والكفاءة، وذلك من خلال تكليفه بمهام ومسؤوليات في حدود قدراته، فإذا أنجز هذه المهام فإن ذلك سيُشعره بالنجاح والإنجاز (منسي، 1998).

و- الحاجة إلى المغامرة: إن الطفل بحاجة لاكتشاف ما هو جديد ومختلف، وبحاجة أيضا إلى استخدام كل أحاسيسه ليصبح مطّلعا على ظروف بيئته (توق وعدس، 1984).

ز- الحاجة إلى فهم الواقع: الطفل بحاجة كبيرة لأن يفهم ما يدور حوله، وهذا من شأنه يعمل على مساعدته على الإحساس بمن حوله، وتحسين علاقته

مع الناس والأماكن ومواقف الحياة جميعها، كما يساعده على إيجاد معنـى لحياتـه (Staub & Pearlman, 2002).

ح- الحاجة إلى العطف والرحمة والتقدير والاحترام: يحتـاج الطفـل إلى العطـف عليه والاحترام من قبـل الآخـرين وعـدم الإزدراء والإهـمال مـن قـبلهم (الجرحـاوي، 2010) .

ط-الحاجة إلى الدمج في المجتمع: والمقصود هنا أن لا يعيش الطفل وحيدا، وإنما يتفاعل مع كافة فئات المجتمع، مما يؤدي إلى إدخـال السرور والفـرح وتكـوين الثقـة بالذات (الجرحاوي، 2010).

قرى الأطفال العالمية (SOS)

يعود الفضل في إنشاء قرى الأطفال العالمية (SOS)للعالم الألماني هيرمان جومينر، وهـي منظمة دولية تهتم برعاية وتنشئة وتربية الأطفال فاقدي العائل، حيث تقوم فكرة هذه القرى على نظرية الأم البديلة، والهدف من هذه القرى إيجـاد أسر للأطفـال المحتـاجين ومسـاعدتهم على تحديد مستقبلهم، كما توفر لهم الفرصة لإقامة علاقات دائمة داخل إطـار أسري، وتمكـنهم من العيش وفق دياناتهم وثقافة مجتمعهم، وتساعدهم على التعرف على مواهبهم وقـدراتهم الفردية، وتنمي لديهم المهارات التي يحتاجونها من خـلال الرعايـة طويلـة المـدى، كي يصـبحوا أعضاءً ناجحين ومساهمين في مجتمعهم.

وتهدف هذه القرى إلى إيجاد أسر للأطفال الأيتام، ومساعدتهم على تحديد مسـتقبلهم، كما توفر لهم إمكانية إقامة علاقات دائمة داخل إطـار أسري، وتمكـنهم مـن العـيش وفـق دياناتهم وثقافـة مجـتمعهم. وتعـود قـرى الأطفـال العالميـة في الأردن في بـدايتها الى عـام 1980م، وكانت بدايتها في عمان، وعلى مدى العقود التالية بدأ دعم الأطفـال والشـباب في مدينة اربد ومدينـة العقبـة. وقـد وضـعت قـرى الأطفـال العالميـة في الأردن سلسـلة مـن الأنشـطة، وذلـك اسـتجابة لمختلـف المشـاكل التـي يواجههـا الأطفـال والشـباب والأسر في التجمعات التي تعمل في منظمتها، وهذه القرية توفر الدعم للمجتمعات المحليـة، وذلـك من خلال الرعاية النهارية والدعم التعليمي، وغالبا ما تقدم القرية الدعم الـنفسي للأيتـام الذين يعيشـون مـع عـائلاتهم، ويـتم الاهـتمام بهـؤلاء الأيتـام مـن قبـل أمهـات بـديلات،

وحينما يكبر هـؤلاء الأطفـال ينتقلـون الى المنـازل الخاصـة، ويتلقـون هنـاك الرعايـة والتوجيـه (www.SOSchildrenvillages.org).

وصف لقرى الأطفال العالمية (SOS) في الأردن:

يُجمع الأطفال الأيتام وفاقدي العائل في قرى جماعية تحتوي على بيوت مسـتقلة تقـوم على وجود أم بديلة وإخوة ومدير للقرية، حيث يكون مدير القرية بمثابة أب للجميع، ويتعلم الأطفال في المدارس ويلتحقون بالجامعات، ويعيش هـؤلاء الأطفـال في بيـوت تسـمى الفـيلات، وتحتوي هذه الفيلات على غرف نـوم وثـلاث حمامـات وصـالة وحديقـة، ومجموعـة الفـيلات تشكل القرية، وتحتوي هذه القرية على مرافق أخرى وهي مكتبة ونـادي اجتماعـي، ويعـيش الأطفال الأيتام في القرية مع بعضهم في ذات المكان حتى سن 13 سنة، وبعدها يفصـل الـذكور عن الإناث، ويعيشون في بيوت الشباب، ويعيش الأطفال الذكور الأيتام في البيت مـع مشرفـين اثنين حتى يحصلون على الرعاية المناسبة التعليم والوظائف، وكذلك تعيش الإناث اليتيمات في بيوت الشابات تحث إشراف إدارة القرية حتى يسـتكملن تعلـيمهن والحصـول عـلى وظـائف، ومن ثم الزواج

الفصل الثالث
المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي اتبعت أثناء تنفيذ هذه الدراسة من حيث وصف مجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، كما يتناول هذا الفصل أيضا أدوات القياس المتبعة في هذه الدراسة، والطرق الإحصائية التي تم إتباعها في تحليل البيانات لاستخراج النتائج.

1.3مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال القاطنين في قرية (SOS) فرع عمان – طبربور، الواقعين ضمن الفئة العمرية من (14-16) سنة، والبالغ عددهم واحد وخمسين (51) طفلاً وطفلة، منهم (24) ذكور، و (27) إناث.

2.3 عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من 22 طفلا وطفلة من قرى" SOS" فرع عمان – طبربور، وهم يشكلون حوالي (43%) من مجتمع الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية، احتوت كل مجموعة منها على (11) طفلاً وطفلة، منهم (5) ذكور، و (6) إناث في كل مجموعة، وتم توزيعهم بشكل عشوائي.

3.3 أدوات الدراسة:

أولا. مقياس الصلابة النفسية

بعد الإطلاع على عدد كبير من المقاييس التي تناولت الصلابة النفسية، ومنها مقياس (عوده، 2010)، ومقياس الصلابة النفسية المعد من قبل (البيرقدار، 2011)، ومراجعة ما أتيح من أدوات تقيس موضوع الصلابة النفسية، تم تطوير مقياس الصلابة

النفسية، وقد تكون مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية من 23 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (التحكم، والالتزام، والتحدي).

وفيما يلي توضيح لكل بعد، والفقرات التي اشتمل عليها:

1. بُعد التحكم، ويقصد به اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة على أحداث الحياة الضاغطة (محمد، 2010)، ويتمثل في الفقرات (1، 2، 3،4، 5، 6).
2. بُعد الالتزام، ويقصد به اتجاه الفرد نحو ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الحياتية وتحمله للمسؤولية (أبو ندى، 2007)، ويتمثل في الفقرات (7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16).
3. بُعد التحدي، ويقصد به اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والمثابرة والاجتهاد، وعدم الخوف عند مواجهتها (عثمان، 2001)، ويتمثل في الفقرات (17، 18، 19، 20، 21، 22، 23).

وتتدرج الإجابات على كل فقرة من فقرات المقياس تدرجا رباعيا، بحيث تعطى (4) درجات على الإجابة أوافق بشدة، وتعطى 3 درجات على الإجابة أوافق، وتعطى درجتان على الإجابة لا أوافق، وتعطى درجة واحدة على الإجابة لا أوافق بشدة، هذا في حالة الفقرات الإيجابية، أما في حالة الفقرات السلبية، فيتم عكس الدرجات بحيث تعطى (4) درجات على الإجابة لا أوافق بشدة، و3 درجات على الإجابة لا أوافق، ودرجتان على الإجابة أوافق، ودرجة واحدة على الإجابة أوافق بشدة. أما الفقرات السلبية في هذا المقياس فهي: (2، 3، 7، 9، 18، 22) والفقرات الإيجابية هي (1، 4، 5، 6، 8، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 23).

تصحيح وتفسير المقياس:

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس، بجمع الدرجات التي حصل عليها المستجيب على المقياس، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس تحسب وفق المعادلة التالية (23×4) وتساوي (92)، وأدنى درجة (23×1)

وتساوي (23)، وتصنف الدرجة التي حصل عليها المستجيب على المقياس في ضوء متوسط الزمن الفارق، وفق المعادلة التالية:-

المدى= أعلى درجة- أدنى درجة (92-23) =(69)

طول الفئة= المدى÷ عدد الفئات (69÷4) = (17)

ليصبح طول الفئة على النحو التالي :

- من 23-40 يُعبّر عن مستوى صلابة نفسية منخفض جدا
- من 41-58 يُعبّر عن مستوى صلابة نفسية منخفض
- من 59- 76 يُعبّر عن مستوى صلابة نفسية مرتفع
- من 77-92 يُعبّر عن مستوى صلابة نفسية مرتفع جدا

صدق المقياس:

الصدق الظاهري:

للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرض مقياس الصلابة النفسية بصورته الأولية على 10 من أعضاء هيئة التدريس من جامعة مؤتة – كلية العلوم التربوية – قسم الإرشاد والتربية الخاصة وقسم علم النفس، وطُلب منهم اقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة، وقد تم اعتماد معيار اتفاق (80%) من آراء المحكمين أو أكثر على تعديلها، أو حذف بعضاً منها، وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات وهي ذوات الأرقام: (9، 13، 15، 20)، في حين تم حذف فقرة واحدة من المقياس بناء على آراء المحكمين. وهي "أحب العمل التطوعي".

وفيما يلي توضيح للفقرات التي تم تعديلها، والتعديل الذي أجري على كل منها:

جدول (1)

الفقرات الأصلية والفقرات التي تم تعديلها من مقياس الصلابة النفسية

الفقرة الأصلية	الفقرة المعدلة
لا أفعل ما يغضب أمي وخالاتي في القرية.	أفعل ما يغضب أمي وخالاتي في القرية.
لدي قيم ومبادىء ألتزم بها في حياتي.	لدي قيم ألتزم بها في حياتي.
أضع خطط مستقبلية لحياتي أنا متأكد أنها ستسير كما خططت لها.	أضع خطط مستقبلية لحياتي.
أحب اكتشاف ومعرفة ما هو جديد.	أحب اكتشاف ما هو جديد.

صدق البناء الداخلي:

بعد أن تم الأخذ بملاحظات المحكمين ووضع المقياس بصورته النهائية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، وعددها (25) طفلاً وطفلة. وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، وكذلك ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية، والجداول (2)، و(3) يوضّحان ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.56**	13	0.42*
2	0.51**	14	0.48*
3	0.51**	15	0.51**
4	0.55**	16	0.41*
5	0.52**	17	0.40*
6	0.40*	18	0.41*

7	**0.57	19	*0.46
8	*0.45	20	**0.51
9	*0.41	21	*0.40
10	*0.40	22	**0.68
11	**0.52	23	*0.40
12	*0.40		

*دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

**دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.01$

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين(0.40 و 0.68)، وهذا يعد مؤشرا جيدا على صدق أداة الدراسة. ويوضح الجدول رقم (3) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

جدول (3)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
بعد التحكم	**0.82
بعد الالتزام	**0.69
بعد التحدي	**0.74

**دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.01$

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط للأبعاد تراوحت بين(0.69 و 0.82)، وهذا يعد مؤشرا جيدا على صدق أداة الدراسة.

ثبات المقياس:

أما بالنسبة لثبات المقياس في هذه الدراسة، فقد تم استخدام طريقة الاختبار وإعادته (test-Retest)، وبفارق زمني مقداره أسبوعين، حيث طبق المقياس على 25 طفلاً

وطفلـة مـن مجتمـع الدراسـة، ومـن خـارج عينتهـا، وكانـت قيمـة معامـل ارتبـاط بيرسـون الكلي(0.67)، وتعد هذه القيمة مناسبة لإجراء الدراسة. كما تم حساب معامل الثبات لمقيـاس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا وكانت (0.80).

وبالنسبة لثبات المقياس لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية فهو كالتالي:

جدول(4)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس

البعد	معامل الثبات "كرونباخ ألفا"	ثبات الإعادة
التحكم	0.72	0.71**
الالتزام	0.70	0.45*
التحدي	0.76	0.60**

** دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.01$

*دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

يتبين من الجـدول (4) أن معـاملات الثبـات لأبعـاد مقيـاس الصـلابة النفسـية بطريقـة كرونباخ ألفا كانت على التوالي (0.72) و(0.70) و (0.76)بينما كانت معاملات الثبـات لأبعـاد المقياس بطريقة الاختبار وإعادتـه عـلى التـوالي (0.71) و (0.45)و(0.60)، وتعـد هـذه القـيم مناسبة لإجراء الدراسة.

ثانيا: البرنامج الإرشادي

تم بناء برنامج الإرشـاد الجمعـي، مـن خـلال الأدبيـات السـابقة المتعلقـة بموضـوع الدراسة، ووفقا لنظرية العلاج العقلاني الانفعـالي السـلوكي بهـدف تنميـة مسـتوى الصـلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفـال العالميـة (SOS)، تكـون البرنـامج الإرشـادي من (14) جلسة إرشادية، تراوحت مدة الجلسات ما بين(45 إلى 60) دقيقة باستثناء الجلسة الخامسة فقد كانت مدتها 35 دقيقة وذلـك بسـبب ظـروف خاصـة بالقريـة في ذلـك اليـوم، ويتلخص الهدف العام من البرنامج الإرشادي تنمية مستوى الصلابة النفسية لـدى عينـة مـن

الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وفيما يلي عرضاً مختصراً لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: وعنوانها التمهيد "التعارف"، وتهدف إلى بناء علاقة إرشادية بين أعضاء البرنامج الإرشادي بعضهم ببعض، وكذلك تعريف الأعضاء بأهداف البرنامج الإرشادي وطبيعته بالإضافة إلى تعريفهم طبيعة الأدوار الخاصة بكل عضو من الأعضاء وتعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بأخلاقيات العمل الإرشادي كما تهدف إلى التعرف على توقعات أعضاء البرنامج الإرشادي من البرنامج وبناء توقعات ملائمة تجاه البرنامج، كما تهدف أيضا إلى تطبيق مقياس الصلابة النفسية (القبلي) على الأعضاء، وتم استخدام عددا من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل الحوار والمناقشة والمرح والدعابة وطرح الأسئلة والعصف الذهني وغيرها .

الجلسة الثانية: وعنوانها توضيح مفهوم الصلابة النفسية، وتهدف إلى توضيح المقصود بالصلابة النفسية بالإضافة إلى تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بجوانب الصلابة النفسية بالإضافة إلى توعيتهم بأهميتها، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل العصف الذهني والحوار والمناقشة والاقتداء والنمذجة.

الجلسة الثالثة: وعنوانها تفنيد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (1)، وتهدف إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية لدى أعضاء البرنامج الإرشادي بالإضافة إلى تعريفهم بمدى تأثير هذه الأفكار عليهم وعلى حياتهم بالإضافة إلى تعريف الأعضاء إلى نموذج (A, B, C) وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل سرد القصص وأسلوب الواجبات الإدراكية وغيرها.

الجلسة الرابعة: وعنوانها تفنيد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (2)، وتهدف هذه الجلسة إلى دحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وتوضيح أثر الأفكار العقلانية على الأعضاء وعلى حياتهم، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل الحوار والمناقشة ولعب الدور وتغيير مفردات اللغة ودحض الأفكار اللاعقلانية وغيرها.

الجلسة الخامسة: وعنوانها توكيد الذات، وتهدف إلى تعريف أعضاء البرنـامج الإرشـادي بكل من مفهوم الذات وتوكيد الذات وتعريفهم أيضا بأهمية توكيـد الـذات وأن يميـز الأعضـاء بين كل من السلوك التوكيدي والسلوك السلبي وأثر كل منهما على الفرد، وتم اسـتخدام عـدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي مثل لعب الـدور والتخيـل العقـلاني العـاطفي وسرد القصص والحوار والمناقشة وغيرها.

الجلسة السادسة: وعنوانها مهـارة الحـديث الايجـابي مـع الـذات، وتهـدف إلى تعريـف أعضاء البرنامج الإرشادي بمهارة الحديث الايجابي مع الذات وتدريبهم عليها، وكـذلك تعـريفهم بالأثر الذي تتركه هذه المهارة عليهم، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي مثل تعديل مضمون الحوار الذاتي والواجبات المنزلية ولعب الدور وغيرها.

الجلسة السابعة: وعنوانها ضبط الذات، وتهدف إلى تعريف أعضـاء البرنـامج الإرشـادي بمهارة ضبط الذات وطرق ضبط الذات كذلك تعريفهم بخطوات مهارة ضبط الـذات وأهميتـه للفرد، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسـة الإرشـادية مثـل لعـب الـدور والمرح والدعابة والتخيل العقلاني العاطفي وغيرها.

الجلسة الثامنة: وعنوانها تحمـل المسـؤولية، وتهـدف إلى تنميـة حـس المسـؤولية لـدى أعضاء البرنامج الإرشادي والأثر الذي يتركه تحمل المسؤولية علـيهم، وتـم اسـتخدام عـدداً مـن الاستراتيجيات أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي مثل الحوار والمناقشة والمرح والدعابة وغيرها.

الجلسة التاسعة: وعنوانها مهارة حـل المشـكلات، وتهـدف إلى تعريـف أعضـاء البرنـامج الإرشادي بمفهوم المشكلة وأثرها علـيهم بالإضـافة إلى تعـريفهم بخطـوات حـل المشـكلة، وتـم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل طرح الأمثلة وعرض مقطع فيديوي والاقتداء والنمذجة والواجبات الإدراكية وغيرها.

الجلسة العاشرة: وعنوانها التعامل مع الضغوط النفسية (1)، وتهـدف إلى تعريـف أعضاء البرنامج الإرشادي بمفهوم الضغط النفسي وأعراضه بالإضـافة إلى جعلهـم أن يميـزوا بين الضغط النفسي السلبي والايجابي، كما تهدف إلى إدراكهم لآثار الضـغط الـنفسي، وتـم

استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل المرح والدعابة والتعزيز وعرض الفيديوهات وسرد القصص.

الجلسة الحادية عشر: وعنوانها التعامل مع الضغوط النفسية (2)، وتهدف إلى تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بمصادر الضغوط النفسية وفوائد التحكم بالضغوط النفسية، بالإضافة إلى تعريفهم بكيفية التعامل معها، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل استخدام القوة والحزم والمرح والدعابة ولعب الدور وغيرها.

الجلسة الثانية عشر: وعنوانها الاسترخاء، وتهدف إلى تعريف الأعضاء بمفهوم الاسترخاء، كذلك تعريفهم بالظروف البيئية والذاتية الواجب توفرها حتى تتم عملية الاسترخاء وتدريب الأعضاء على بعضاً من مهارات وخطوات الاسترخاء، بالإضافة إلى تنمية إدراكهم للأثر الذي تتركه تمارين الاسترخاء عليهم، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل الحوار والمناقشة والاقتداء والنمذجة.

الجلسة الثالثة عشر: وعنوانها الاسترخاء (2)، وتهدف إلى تطبيق تمارين الاسترخاء جميعها على أعضاء البرنامج الإرشادي وتنمية مستوى إدراكهم للأثر الذي تتركه هذه التمارين عليهم، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل الاقتداء والنمذجة والحوار والمناقشة.

الجلسة الرابعة عشر: وعنوانها إنهاء البرنامج الإرشادي، وتهدف إلى تقديم تغذية راجعة حول البرنامج الإرشادي، ومعرفة مدى امتلاك أعضاء البرنامج الإرشادي للصلابة النفسية، بالإضافة إلى تحديد الايجابيات والسلبيات من البرنامج، كما تهدف إلى تطبيق مقياس الصلابة النفسية (البعدي) على الأعضاء، وتم استخدام عدداً من الاستراتيجيات أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية مثل المرح والدعابة والتعزيز والحوار والمناقشة.

صدق البرنامج الإرشادي:

للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج الإرشادي تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة - كلية العلوم التربوية - قسم الإرشاد والتربية الخاصة والبالغ عددهم 8 وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول البرنامج الإرشادي، وتم الأخذ بملاحظاتهم .

4.3 إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد الانتهاء من إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية، تمت الإجراءات التالية:

1- حصلت الباحثة على الموافقة الرسمية من جامعة مؤتة، ومن قرى الأطفال العالمية (SOS)، من أجل تطبيق مقياس الصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي على أفراد مجتمع الدراسة.

2- تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على مجموعة من أفراد مجتمع الدراسة لغايات التأكد من صدق وثبات المقياس.

3- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، وتوزيعهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تكونت كل منها من (11) طفلاً وطفلة.

4- تم اللقاء بأعضاء المجموعة الضابطة والتجريبية، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليهم.

5- تم التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لأداة الدراسة. والجدول (4) يوضح نتائج اختبار (ت) لمتوسطات أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية في القياس القبلي.

جدول(5)

نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطي الأداء القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الضابطة	46.45	2.02	1.581	20	0.129
التجريبية	50.63	1.70			

يتبين من الجدول رقم(5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الأداء القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية، حيث بلغ مستوى الدلالة 0.129، وقيمة(ت) .1.581

6- تم اللقاء بأعضاء المجموعة التجريبية، والاتفاق معهم على برنامج اللقاء، حيث تم البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي بتاريخ 2015/12/12، بواقع جلسة إرشادية أسبوعياً لمدة خمسة أسابيع، وبعد ذلك تم إجراء بقية الجلسات الإرشادية بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، أيام الأحد والثلاثاء والخميس، وكانت مدة الجلسة تتراوح ما بين 35 إلى 60 دقيقة، وتم الانتهاء من البرنامج الإرشادي بتاريخ 2016/2/2.

7- وفي آخر جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية (القياس البعدي) على أعضاء المجموعة التجريبية، كما تم تطبيقه على أعضاء المجموعة الضابطة، وذلك بهدف التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

8- بعد مرور شهر على انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، تم إجراء قياس المتابعة على نفس المجموعة، وذلك بتطبيق مقياس الصلابة النفسية عليهم.

9- تم إدخال البيانات إلى برمجية (spss) وتحليلها.

5.3متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل الرئيسي: برنامج الإرشاد الجمعي.

المتغيرات المستقلة الثانوية: النوع الاجتماعي، والصف، والمعدل، وطول مدة الإقامة في القرية.

المتغير التابع: مستوى الصلابة النفسية.

6.3 تصميم الدراسة:

تعدُّ هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية، والتي هدفت إلى تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وقد استُخدمت الدراسة لفحص أثر المتغير المستقل، وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع، وهو مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وتم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتان، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، كذلك تم استخدام قياسات قبلية، وبعدية، ومتابعة. والجدول (6) يوضح تصميم الدراسة.

الجدول (6)

التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	العدد	القياس القبلي	معالجة	القياس البعدي	قياس المتابعة
التجريبية	11	O1	×	O2	O3
الضابطة	11	O1	-	O2	-

حيث إنَّ:

1- O1 تعني: قياس قبلي.

2- O2 تعني: قياس بعدي.

3- O3 تعني: قياس المتابعة.

4- ×تعني: معالجة.

5- - تعني: لا معالجة.

7.3المعالجة الإحصائية:

تم إيجاد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية، وكذلك تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق في الأداء القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق في أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والمتابعة في الصلابة النفسية، وتم استخدام اختبار (ت) لفحص أثر كل من مدة

إقامة الأطفال في القرية، والنوع الاجتماعي على مستوى الصلابة النفسـية، بيـنما تـم اسـتخدام تحليل التباين الأحادي لفحص أثر كل مـن التقـدير الأكـاديمي والصـف عـلى مسـتوى الصـلابة النفسية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وفيما يلي سيتم عرض النتائج ومناقشتها حسب أسئلتها.

1.4 عرض نتائج الدراسة حسب أسئلتها ومناقشتها.

أولا: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي لأداء المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية، والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للأداء البعدي على مقياس الصلابة النفسية

المجموعة	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الضابطة	11	5.80	44.00
التجريبية	11	3.60	70.18

تشير النتائج في الجدول (7) إلى وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على الصلابة النفسية، فقد بلغ متوسط المجموعة الضابطة (44.00)، وبانحراف معياري (5.80)، أما عن المجموعة التجريبية فقد بلغ متوسطها

(70.18)، وبانحراف معياري (3.60)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق، فقد تم استخدام اختبار (ت)، والجدول (7) يوضح نتائج التحليل.

جدول (8)

نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الأداء البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الضابطة	44.00	5.80	12.725	20	0.000
التجريبية	70.18	3.60			

يتَّضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للصلابة النفسية، فقد بلغت قيمة ت (12.725)، وبمستوى دلالة (0.000)، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي كان فعالا في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي قد استخدم استراتيجيات فعالة لتنمية مستوى الصلابة النفسية، ومنها المهارات المعرفية والسلوكية التي تمت من خلال المناقشات الجماعية، وتبادل الأفكار، ولعب الأدوار التي هدفت إلى تنمية مستوى الصلابة النفسية والتدرب على ممارسة تمارين الاسترخاء، لتخفيف حدة القلق والتوتر والضغوط النفسية لدى أعضاء المجموعة التجريبية. وما رافق ذلك من حديث إيجابي، وأساليب تفكير جديدة أثناء مواجهتهم للمشكلات، كما اشتمل البرنامج الإرشادي على أساليب مواجهة الضغوط، وضبط الذات، وتوضيح أهمية الصلابة النفسية في حياة الفرد، بالإضافة إلى أن جلسات البرنامج الإرشادي تناولت أبعاد الصلابة النفسية جميعها (التحكم، الالتزام، والتحدي)، ولأن أعضاء المجموعة التجريبية مارسوا هذه الفنيات عمليا أثناء الجلسات الإرشادية، كان لها التأثير الواضح في تنمية مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتضح ذلك من خلال ملاحظات الباحثة على أعضاء المجموعة التجريبة قبل البرنامج الارشادي وبعده من خلال بعض الأفكار التي تناولوها مثل ملاحظات الباحثة حول طريقة تفكيرهم في حال مواجهتهم للمشكلات، فقد تم أخذ

ملاحظاتهم حول نظرتهم للمشكلات، فقد كانت سلبية وأنه إذا واجه الفرد مشكلات يجب عليه أن يستسلم لها أما بعد البرنامج الإردي تغيرت هذه الفكرة تماما حيث أصبحوا يفضلون مواجهة المشكلات بدلاً من الاستسلام لهخا وأن مواجهة المشكلات أمرً طبيعياً لا بد منه، بالإضافة إلى نظرتهم السلبية والعدائية للمجتمع من حولهم فقد تحسنت هذه النظرة بعد البرنامج الارشادي إلى نظرة ايجابية أن المجتمع ليس له علاقة بالذي يحدث معهم من ظروف معيقة، وأن المجتمع معهم لا عليهم ويساندهم بكل الظروف والأوقات. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (علي، 2006) و(الزهراني، 2012) و(رشيد، 2012)و(عبد النبي، 2012) و(حسان، 2009) و(الدلبحي،2014) و(المناحي،2014) و(العلي، 2014) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للصلابة النفسية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين أداء المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) تبعا لكل من النوع الاجتماعي والصف والتقدير الأكاديمي وطول مدة الإقامة؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصلابة النفسية، والجدول رقم (9) يوضِّح ذلك.

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
النوع الاجتماعي	ذكر	72.60	3.44
	أنثى	68.17	2.40
طول مدة الإقامة	أقل من 10 سنوات	69.71	2.07
	10 سنوات فأكثر	71.00	2.94
الصف	الثامن	70.25	3.59
	التاسع	73.00	3.61
	العاشر	68.00	2.71
التقدير الأكاديمي	منخفض	72.00	3.60
	جيد	68.66	2.08
	ممتاز	69.50	4.51

يتوضَّح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعا لكل من متغير النـوع الاجتماعـي، وطـول مـدة الإقامـة، والصـف، والتقـدير الأكاديمي، فقد بلغ المتوسط الحسـابي للـذكور (72.60)، وبـانحراف معيـاري (3.44)، في حـين بلـغ المتوسط الحسابي للإناث (68.16)، وبانحراف معياري (2.40). وبلـغ المتوسـط الحسـابي لمـن مـدة إقامتهم تقل عن 10 سنوات (69.71)، وبانحراف معياري (2.07)، وقد بلغ المتوسط الحسـابي لمـن مدة إقامتهم من 10 سنوات فأكثر (71.00)، وبانحراف معياري (2.94). أما بالنسبة لمتغير الصـف، فقد كانت المتوسطات الحسابية لطلبة الصف الثامن والتاسع والعـاشر (70.25)، و (73)، و (68)،

على التوالي، وبانحرافات معيارية (3.59)، (3.61)، (2.71)، على التوالي. أما بالنسبة لمتغير التقدير الأكاديمي، فقد كانت قيم المتوسطات الحسابية لفئات المنخفض، والجيد، والممتاز كالتالي: (72.00)، و(68.66)، و (69.50)، على التوالي، وبانحرافات معيارية (3.60)، (2.08)، (4.51)، على التوالي.

ولتفسير دلالة الفروق تم استخدام اختبار(ت) للعينات المستقلة لمتغير النوع الاجتماعي ومتغير طول مدة الإقامة. والجدولان (10) و(11) يوضحان نتائج التحليل.

جدول (10)

نتائج اختبار(ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق على مقياس

الصلابة النفسية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	72.60	3.44	2.519	9	0.033
أنثى	68.17	2.40			

يتوضَّح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعا لمتغير النوع الاجتماعي لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، فقد كانت قيمة (ت) (2.519)، ومستوى الدلالة (0.033). وهذه النتائج تشير إلى أن أداء الذكور على مقياس الصلابة النفسية (72.60) كان أعلى من أداء الإناث (68.17). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور يتمتعون بخصائص انفعالية واجتماعية تختلف عن الإناث، وأن الذكور لديهم مجالات أوسع للعمل داخل القرية وخارجها، بالإضافة إلى ذلك التوجهات في التفكير التي لدى الذكور تختلف عن التوجهات في التفكير لدى الإناث، والتي من شأنها أن تحد الأنثى من عمل أي شيء ترغب فيه، حتى لو كان يخدم مصالحها، كما أن النظرة السلبية من المجتمع تجاه الإناث اللواتي يمتهن بعض المهن، وذلك بحجة أنها لا تتناسب وخصائصهن الفيزيولوجية والشخصية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (النهام، 2013)، التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة

النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، فيما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (علي، 2014).

جدول (11)

نتائج اختبار(ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق على مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغير فترة الإقامة

طول مدة الإقامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 10سنوات	69.71	2.33	0.549	9	0.596
10 سنوات فأكثر	71.00	2.12			

بالنسبة لمتغير طول مدة الإقامة، تشير النتائج في الجدول(11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، تعزى لمتغير فترة الإقامة، حيث كانت قيمة ت (0.549)، ومستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة سواء كانت مدة إقامتهم في القرية أقل من 10 سنوات أو أكثر من 10 سنوات، فهم يتعرضون لنفس الظروف والتحديات، ويقومون بنفس النشاطات اللامنهجية، بالإضافة إلى تلقيهم التعليم بنفس المدارس، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (علي، 2014)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير طول مدة الإقامة.

ولمعرفة فيما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) تبعاً لمتغير الصف، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول (12) يبين نتائج ذلك.

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق على مقياس الصلابة النفسية

تبعا لمتغير الصف

الصف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
الثامن	70.25	1.79	2	1.977	0.201
التاسع	73.00	2.08	8		
العاشر	68.00	1.35	10		

يتوضَّح من النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) تعزى لمتغير الصف، فقد بلغت قيمة(1.97) F، ومستوى الدلالة (0.201). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة يعيشون نفس الظروف البيئية، ويتواجدون مع بعضهم البعض أغلب الأوقات، ويتبادلون الخبرات التي يمرون بها، ويتعرضون لنفس الأحداث، وبنفس الفترة والوقت، بالإضافة إلى أن المناهج المدرسية التي يتلقونها متقاربة من بعضها البعض من حيث الأهداف، وأسلوب عرضها، بالإضافة إلى أنهم يتلقون التعليم من نفس أعضاء الهيئة التدريسية، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (صالح والمصدر، 2013)، والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الصف).

ولمعرفة فيما إذا كان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) تبعاً لمتغير التقدير الأكاديمي، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول (12) يبين نتائج ذلك.

جدول (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق على مقياس الصلابة النفسية

تبعا لمتغير التقدير الأكاديمي

التقدير الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
منخفض	72.00	1.779	2	0.816	0.476
جيد	68.66	1.201	8		
ممتاز	69.50	4.509	10		

تشير النتائج في الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، تبعا لمتغير التقدير الأكاديمي، فقد بلغت قيمة(0.816) F، ومستوى الدلالة (0.476). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة يواجهون العديد من التحديات في القرية، فإن التقدير الأكاديمي لا يؤثر على مستوى الصلابة النفسية لديهم، وإنما يوجد لديهم أولوية أساسية وهي كيفية مواجهتهم للتحديات والصعاب التي تواجههم. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العبدلي، 2012)، التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التقدير الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح الأعلى تحصيلاً.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أداء المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لدى الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) في القياس البعدي والمتابعة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار(ت) للعينات المترابطة للمقارنة بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة، وذلك بعد مرور شهر من التطبيق البعدي، والجدول (14) يوضح نتائج المقارنة.

جدول (14)

نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الصلابة النفسية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القياس البعدي	70.18	3.60	10	1.845	0.095
قياس المتابعة	69.36	4.06			

تشير النتائج في الجدول (14) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة، حيث بلغت قيمة(ت) (1.845)، ومستوى الدلالة (0.095)، وهذا يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي بمدة الشهر تقريبا على أفراد المجموعة التجريبية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج الإرشادي لم تكن ذات تأثير وقتي، لا سيما أنها تمس العديد من الجوانب التي يتعرض لها أفراد عينة الدراسة يوميا من خلال التعامل مع الناس، وفي المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها، بالإضافة إلى أن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج الإرشادي كان لها الأثر في تنمية مستوى الصلابة النفسية لديهم، كذلك تدريبهم على مهارة الاسترخاء كان له الأثر البالغ لشعورهم بالراحة، وعدم التوتر، وعلى هذا فإنَّ أفراد عينة الدراسة سيستطيعون مواجهة التحديات التي سيتعرضون لها في المستقبل، ويتشكل لديهم مهارات مواجهة المشكلات، ويعتبرون أن التعرض للمشكلات أمراً طبيعياً لا بد من حدوثه، وبالتالي لن تؤثر عليهم الضغوط النفسية التي من الممكن أن يتعرضوا لها تأثيراً ذا وطأة كبيرة، بالإضافة إلى أنه سيصبح لديهم قدرة أكبر على ضبط الذات والتحكم والسيطرة على مشاعرهم، وسيصبح لديهم مهارة الحديث الايجابي مع الذات عند الإقدام على عمل ما، كما تعد هذه النتيجة منبئا بالتزامهم بقيم ومبادئ فضلى لن يتخلوا عنها، كذلك فقد

يتشكل لدى أفراد عينة الدراسة فهم أعمق لذاتهم وللبيئة والظروف المحيطة بهم، كما تعد هذه النتيجة منبئاً لشعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم والآخرين، وبالتالي نستطيع القول أن البرنامج الإرشادي سيستمر أثره إلى وقت أطول، وأنه نمى لدى أفراد عينة الدراسة الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية، وهي (التحكم، والالتزام، والتحدي)، وحقق الهدف المرجو منه، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (علي، 2006) و (حسان، 2009).

2.4 التوصيات:

من خلال استقراء الإطار النظري، والدراسات السابقة، وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، توصي الدراسة لتنمية مستوى الصلابة النفسية، بما يلي:

1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى فئات أخرى من فئات المجتمع غير فئة الأيتام، مثل الأحداث الجانحين، وذوي الأمراض المزمنة.

2- تكثيف البرامج الإرشادية الخاصة بالصلابة النفسية للإناث.

3- بناء برامج إرشادية أخرى لتنمية الصلابة النفسية لدى فئات المجتمع المختلفة.

4- تفعيل دور وسائل الإعلام المختلفة المرئية منها والمسموعة في تنمية مستوى الصلابة النفسية، من خلال بث البرامج الإذاعية والتلفزيونية ذات الصلة بالصلابة النفسية، واستضافة أخصائيين نفسيين لديهم معرفة ودراية بالصلابة النفسية وأهميتها بالنسبة للفرد للتحدث عنها.

5- إعداد ورشات عمل، وندوات لأمهات الأطفال وخالاتهم في القرية تهدف إلى تعليمهم المهارات التي تعمل على تنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال في القرية.

6- إعداد برامج إرشادية إثرائية وندوات للمحافظة على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لأفراد عينة الدراسة.

7- إشراك الإناث بنشاطات ترفيهية تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية لديهن.

8- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الصلابة النفسية من خلال متغيرات جديدة لم تتم دراستها بعد.

9- ضرورة إجراء البحوث الميدانية التي تتناول الصلابة النفسية وعلاقتها بجوانب الشخصية المختلفة، وبالظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بهذه الفئة من الأطفال.

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم.

السنة النبوية.

- أبو أسعد، أحمد و عربيات، أحمد (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة.

- باترسون (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ترجمة: حامد الفقي).الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

- البهاص، سيد أحمد (2002). الإنهاك النفسية علاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 1(31)، 384-411.

- التخاينة، رشاد أحمد (2014). مستوى الحاجات النفسية والاجتماعية للطلبة الأيتام في مدارس محافظة الكرك استنادا لنظرية هورني وعلاقتها بالرضا الحياتي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

- توق، محي الدين و عدس، عبد الرحمن (1984). أساسيات علم النفس التربوي، عمان: دار جون وايلي.

- الجرحاوي، زياد بن علي (2010). رعاية اليتيم في التصور الإسلامي "رؤية تربوية"، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 7-30.

- جغدمي، عجيبي غالب (2011). العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وعلاقته النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تبوك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

- الحجار، بشير و دخان، نبيل (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، 14(2)، 376-381.

- أبو الحسن، سميره (2001). فعالية برنامج لتنمية الأحكام الخلقية لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- حمادة، لولوه و عبد اللطيف، حسن (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 12(2)، 229-272.
- الخطيب، جمال (1994). تعديل السلوك الإنساني، ط2، الشارقة: مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية.
- الداعج، فهد بن عبدالعزيز (2008). الخصائص الشخصية للأحداث المنحرفين والأسوياء من الأيتام، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- دردير، نشوة كرم (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
- راضي، زينب نوفل (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.
- الرفاعي، عزه (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
- زهران، حامد عبد السلام (2002). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، سناء حامد (2004). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهرة: عالم الكتب الحديث.
- الزهراني، غرامة بخيت (2012). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مستوى الصلابة النفسية والكفاية الأكاديمية لدى الطلبة ذوي الأسر المفككة بمدينة تبوك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

- السفاسفة، محمد إبراهيم (2003). أساسيات الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح.
- السيد، عبد المنعم (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية، مجلة الإرشاد النفسي، (21)، 157-201.
- شاهين، هيام (2013). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة جامعة عين شمس، 14(4)، 619-624.
- الشربيني، هانم أبو الخير (2005) الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 2(59)، 348-382.
- الشناوي، محمد محروس (1994). التصوير الإسلامي لنماذج السلوك البشري، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (8)، 392-414.
- صالح، عايدة شعبان و المصدر، عبد العظيم (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 19(1)، 41-76.
- الصنيع، صالح بن إبراهيم (2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، 14، 207-234.
- ضمرة، جلال كايد (2008). الاتجاهات النظرية في الإرشاد، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عباس، مدحت (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة أسيوط، 26(1)، 168-233.

- العبدلي، خالد (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط، القاهرة: دار الفكر العربي.
- العزة، سعيد حسني (2000). الإرشاد الجماعي العلاجي. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- علام، منتصر (2012). الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي "النظرية والتطبيق"، القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- علي، أحمد الشيخ (2014). مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 10(4)، 411-430.
- علي، إيناس محمد (2006). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- عمر، ماهر محمود (2003). العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي، الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة.
- عودة، محمد (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- العيافي، أحمد (2012). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- كفا، رزان (2012). الصلابة والنفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

- ابن ماجة، أبو عبدالـلـه محمد (1985). سنن ابن ماجة، بيروت: دار الفكر.
- مجـدي، محمـود فهـيم (2007). بنـاء مقيـاس الصـلابة النفسـية لمعلمـي التربيـة الرياضية، مجلة جامعة المنوفية، (2)، 69-111.
- محمد، جيهان (2000). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقـدير الـذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- مخيمر، عماد (1997) الصلابة النفسية والمسـاندة الاجتماعيـة متغـيرات وسـيطة في العلاقة بين الضـغوط وأعـراض الاكتئـاب لـدى الشـباب الجـامعي، المجلـة المصريـة للدراسات النفسية، 7(17)، 103-138.
- مخيمر، عماد (2011) مقياس الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مقدادي، يوسف موسى و الإبراهيم، أسماء بدر (2014). الصلابة النفسـية وعلاقتهـا بالرضا عـن الحيـاة والاكتئـاب لـدى المسـنين والمسـنات المقيمـين في دور الرعايـة في الأردن، مجلة المنارة، 20(2)، 319-321.
- منسي، حسن (1998). علم نفس الطفولة، إربد: دار الكندي.
- المنشاوي، عادل محمود (2006). علم النفس الإكلينيكي، بيروت: دار النهضة.
- ميخائيل، إمطانيوس (2011). الثبات والصدق والبنية العامليـة لصـورة معربـة مـن مقياس دينر ولارسن وجرفن لرضا عن الحياة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 9(2)، 11-37.
- أبو ندى، عبد الرحمن (2007). الصلابة النفسيةى وعلاقتهـا بضـغوط الحيـاة لـدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
- النهام، عبد الرحمن (2013). معنى الحياة والصلابة النفسية لدى عينة مـن الأيتـام المكفـولين بالمؤسسـة الخيريـة الملكيـة وطـلاب المرحلـة الثانويـة العـاديين بمملكـة البحرين، مجلة جامعة البحرين، (76)، 37-53.

ب. المراجع الأجنبية

- Corey, G. (2009) Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks/cole.
- Crowley, J. Hayslip, B. & Hobdy, J. (2003) Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood, Journal of Adult development, 10(4), 237-248.
- Dryden,W. (2002). REPTs Situational ABC Model, The Rational Emotive Behavior Therapist. Journal of The Associations for Rational Emotive Behavior Therapy,10(1), 4-14.
- Dryden, W. (2013). The ABCs of REPT Revisited. New York: University of London.
- Ellis, A. & Dryden, W. (1997). Group Therapy. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Puplishing Company, 162-194.
- Ellis, A. (1979). The Theory of Rational-Emotive Therapy, Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1983) How to Deal with your most Difficult Client. Journal of Rational Emotive Therapy, 1(1), 3-7.
- Ellis,A. (1993). Changing Rational Emotive Therapy (REPT) to Rational Emotive Behavior Therapy. Behavior therapist, 16, 257-258.
- Engel, H; Siewrdet, F; Jakson, R; Akobundu, U; Wait, C & Sahyoun, N. (2011). Hardiness, Depression, and Emotional well-being and their Association with a Ppetite in Older Adults, Journal of American Geraitrics society, 59(3),7-482 .
- Fletcher, D. & Sarker,M. (2013). Psychological Resilience A Review and Critique of Definition, Concept, and Theory. European psychologist, 18(1), 12-23.
- Funk, SC. (1992). Hardiness: a Review of Theory and Research, Health psycho, 11(5),45-335.
- Helgason, T. (2008) Psychological Resilience: A Qualitative Exploration into personal meanings and Processes, Unpuplished Masters thesis, University of Manitoba, Canada.

- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: an Inquiry into Hardiness, Journal of Personality and Social psychology, 37(1), 168-177.
- Kobasa, S; Maddi, S; Paccetti, M. & Zola, M. (1985). Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support as Resources Against Illness, Journal of Psychosomatice Research, (29), 225-500.
- Lambert, A; Lambert, E. & Yamase ,H. (2003) Psychological Hardiness, work Place Stress and Related Stress Reducation Strategies. Nurs Health, 5(2), 4-181.
- Maddi, S. (2004). Hardiness: an Operationalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology, 44(3), 279-298.
- Maddi, S; Wadhwa, P & Hair, R. (1996). Relationship of Hardiness to Alcohol Drug Use in Adolescents, American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 122(2), 22-83.
- Mdihie, A & Noah, S. (2012). A Application of the Sidek Module Development in REPT Counseling Intervention Module Design for Orphans, Socail and Bhavioral Scineces,(84), 1482-1484.
- Melendez, J; Tomas, J; Oliver, A & Navarvo, E. (2008). Psychological and physical Dimention Explaining Life Satisfaction Among the Elderly: A Structional Model Examination, Journal of Gerontology and Geriatrics, 4(1), 7-38.
- Nowak,F&Krystyna. (2004). The Care and Education of Orphaned Polish Children a Success Story. Journal Articles, 80(6),300.
- Staub, S & Pearlman, L. (2002). Understanding Basic Psychological needs. Trauma Research, Education and Training,Lnc.
- Tugade , M; Barbara, F. & Lisa, B. (2004). Psychological Resilience and positive Emotional Granuality: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. Author Manuscript, 72(6), 1161-1190.
- www.SOSchildrenvillages.org.
- http://ar.wikipedia.org.

ملحق (أ)

بأسماء السادة المحكمين لمقياس الصلابة النفسية

الرقم	الاسم	الجامعة
.1	الدكتور أحمد أبو أسعد	جامعة مؤتة
.2	الدكتوره لمياء الهواري	جامعة مؤتة
.3	الدكتور سامي الختاتنة	جامعة مؤتة
.4	الدكتور عبد الناصر القرالة	جامعة مؤتة
.5	الدكتورة فاطمة النوايسة	جامعة مؤتة
.6	الدكتور أنس الضلاعين	جامعة مؤتة
.7	الدكتور صهيب التخاينة	جامعة مؤتة
.8	الدكتور نبيل النجار	جامعة مؤتة
.9	الدكتور صبري الطراونة	جامعة مؤتة
.10	الدكتور أحمد الغرير	جامعة أم القرى

ملحق (ب)

مقياس الصلابة النفسية بالصورة الأولية

الأستاذ الدكتور/ الدكتورة ....المحترم

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (فعالية برنامج إرشادي جمعي مستند لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) وذلك للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

وللاستفادة من آرائكم والتي بلا شك ستكون عونا للباحثة في دراستها آملاً منكم التكرم بتحكيم مقياس الصلابة النفسية لعينة من الأيتام ممن هم في قرى الأطفال العالمية والتي تقع ضمن الفئة العمرية من سن (14-16) سنة وإبداء ما ترونه من ملاحظات حول ما يلي:

1. الفقرات ومناسبتها للأبعاد المدرجة ضمنها.
2. وضوح الفقرات، ودقة صياغتها اللغوية.
3. مناسبتها للفئة العمرية لمجتمع الدراسة.

"واقبلوا فائق شكري وتقديري لجهودكم،،،

الباحثة/ زينب القضاة

ملاحظة:

يقع المقياس المستخدم في إجابات العينة ضمن أربع مستويات (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وفقرات مقياس الصلابة النفسية تم اقتباسها من مقياسا الصلابة النفسية اللذان تم إعدادهما من قبل من قبل (عوده،2010) و (البيرقدار،2011)، ويتضمن المقياس ثلاث أبعاد (التحكم، الالتزام، التحدي).

مقياس الصلابة النفسية بصورته الأولية

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للبعد		مدى وضوح الفقرة والصياغة اللغوية		مدى مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات إن وجدت
أ). بعد التحكم		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة	
1.	أتحكم بنفسي عند الغضب							
2.	أبكي عندما أشعر بالضيق							
3.	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين							
4.	أسيطر على نفسي عندما أشعر بالحزن							
5.	نجاحي في أموري الدراسية يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة							
6.	أؤمن بأن نجاح الإنسان في حياته يعود لأسباب تتعلق به نفسه وليس لها علاقة بالوسط الخارجي							
ب). بعد الالتزام								
7.	أجد صعوبة في الالتزام بوعودي مع أصدقائي							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للبعد		مدى وضوح الفقرة والصياغة اللغوية		مدى مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات إن وجدت
.8	ألتزم بقوانين المدرسة							
.9	لا أفعل ما يغضب أمي وخالاتي في القرية							
.10	إذا طلب مني أداء عمل معين أقوم بتأديته على أكمل وجه							
.11	ألتزم بجدولي اليومي الذي وضعته لتنظيم الوقت طوال اليوم							
.12	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين							
.13	لدي قيم ومبادئ ألتزم بها في حياتي							
.14	أحب العمل التطوعي							
.15	أهتم بقضايا الوطن							
.16	أضع خطط مستقبلية لحياتي وأنا متأكد أنها ستسير كما خططت لها							
.17	أشعر بالراحة عندما أقدم عمل يخدم مجتمعي							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للبعد		مدى وضوح الفقرة والصياغة اللغوية		مدى مناسبتها للفئة العمرية		التعديلات إن وجدت
	ج). بعد التحدي							
.18	أثق في قدراتي على التعامل مع الأحداث الجديدة							
.19	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة							
.20	يمكنني مواجهة كافة المشكلات التي تواجهني							
.21	أحب اكتشاف ومعرفة ما هو جديد وغير موجود							
.22	أؤمن بأن مواجهتي للمشكلات التي تواجهني تجعلني أكثر قوة							
.23	أشعر بالخوف عندما أكون في موضع منافسة مع الآخرين							
.24	أعتقد أن مواجهتي للمشكلات هي بمثابة اختبار لقدراتي على تحمل أحداث الحياة الضاغطة							

الملحق (ج)

مقياس الصلابة النفسية بالصورة النهائية

الرمز ......النوع الاجتماعي: ذكر ..... أنثى ......

الصف......

السلام عليكم ورحمة الـلـه وبركاته

عزيزي/ عزيزتي؛

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الصلابة النفسية، أرجو منك التكرم بقراءة كل فقرة بتمعن ودقة وانتباه ثم وضع إشارة (×) أسفل الإجابة التي تنطبق عليك، وفيما يلي مثال توضيحي لكيفية الإجابة على فقرات المقياس:

الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
أتحكم بنفسي عند الغضب	×			

أرجو منك الإجابة على فقرات المقياس بكل صدق وصراحة، علما بأن نتائج إجابتك على المقياس ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرةً لك حسن تعاونك،،،،

الباحثة/ زينب القضاة

	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
بعد التحكم					
-1	أتحكم بنفسي عند الغضب .				
-2	أبكي عندما أشعر بالضيق .				
-3	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين .				
-4	أسيطر على نفسي عندما أشعر بالحزن.				
-5	نجاحي في أموري الدراسية يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة .				
-6	أؤمن بأن عدم نجاح الإنسان في حياته يعود لأسباب تتعلق به نفسه وليس لها علاقة الوسط الخارجي .				
بعد الالتزام					
-7	أجد صعوبة في الالتزام بوعودي مع أصدقائي .				
-8	ألتزم بقوانين المدرسة .				
-9	أفعل ما يغضب أمي وخالاتي في القرية .				
-10	إذا طلب مني أداء عمل معين أقوم بتأديته على أكمل وجه .				
-11	ألتزم بجدولي اليومي الذي وضعته لتنظيم الوقت طوال اليوم .				
-12	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين .				
-13	لدي قيم ألتزم بها في حياتي .				
-14	أهتم بقضايا الوطن .				
-15	أضع خطط مستقبلية لحياتي .				
-16	أشعر بالراحة عندما أقدم عمل يخدم مجتمعي.				
بعد التحدي					

-17	أثـق في قـدراتي عـلى التعامـل مـع الأحـداث الجديدة .				
-18	أصر عـلى القيـام بـالأعمال التـي أحبهـا مهـما كانت النتيجة .				
-19	يمكنني مواجهة كافة المشكلات التي تواجهني.				
-20	أحب اكتشاف ما هو جديد .				
-21	أؤمن بأن مواجهتي للمشكلات التي تـواجهني تجعلني أكثر قوة.				
-22	أشعر بالخوف عندما أكون في موضـع منافسـة مع الآخرين .				
-23	أعتقـد أن مـواجهتي للمشـكلات هـي بمثابـة اختبـار لقـدراتي عـلى تحمـل أحـداث الحيـاة الصعبة .				

الملحق (د)

أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

المحكم	الجامعة
الأستاذ الدكتور أحمد عربيات	جامعة مؤتة
الدكتور أحمد أبو أسعد	جامعة مؤتة
الدكتورة لمياء الهواري	جامعة مؤتة
الدكتور عبد الناصر القرالة	جامعة مؤتة
الدكتور باسم الدحادحة	جامعة مؤتة
الدكتور صهيت التخاينة	جامعة مؤتة
الدكتور أنس الضلاعين	جامعة مؤتة
الدكتورة فاطمة النوايسة	جامعة مؤتة

الملحق (٥)

مواعيد الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها

الجلسة	مدة الجلسة	اليوم والتاريخ
الجلسة الأولى	50 دقيقة	السبت 2015/12/12
الجلسة الثانية	50 دقيقة	السبت 2015/12/19
الجلسة الثالثة	50 دقيقة	السبت 2015/12/26
الجلسة الرابعة	55 دقيقة	السبت 2016/1/2
الجلسة الخامسة	35 دقيقة	السبت 2016/1/9
الجلسة السادسة	50 دقيقة	الثلاثاء 2016/1/12
الجلسة السابعة	50 دقيقة	الخميس 2016/1/14
الجلسة الثامنة	50 دقيقة	الأحد 2016/1/17
الجلسة التاسعة	50 دقيقة	الثلاثاء 2016/1/19
الجلسة العاشرة	45 دقيقة	الخميس 2016/1/21
الجلسة الحادية عشر	50 دقيقة	الأحد 2016/1/24
الجلسة الثانية عشر	60 دقيقة	الثلاثاء 2016/1/26
الجلسة الثالثة عشر	60 دقيقة	الخميس 2016/1/28
الجلسة الرابعة عشر	60 دقيقة	الأحد 2016/2/2

الملحق(و)

كتاب الموافقة الصادر عن قرى الأطفال العالمية (SOS)



SOS Jordan / الاردن

قرية الاطفال SOS عمان
SOS Children's Village Amman

ص.ب ٢٠٨ / P.O.Box 208
طارق ١١٩٤٧ / Tareq 11947
الاردن / Jordan
هاتف ٥٠٥٥٦١٠ / Tel. 5055610

التاريخ : ٢٠١٦/٤/١٦

السادة جامعة مؤتة المحترمين

تحية طيبة وبعد،

إشارة الى كتاب رقم ١٠٨ / ١٣٧٦ تاريخ ٢٠١٥/٣/١٥ أرجو العلم بأن الطالبة زينب محمد عواد القضاة قد أنهت إجراءات الدراسة الموسومة ب " فعالية برنامج إرشادي جمعي مستند لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى الايتام في قرى الاطفال العالمية sos / عمان ، لعينة من الاطفال من عمر (١٤-١٦) سنة.

واقبلوا فائق الاحترام ،،،

فاطمة العبادي
مدير قرية الاطفال sos عمان

قرية الأطفال SOS عمان
صندوق بريد ٢٠٨ طارق - الاردن
P.O.Box 208, Tareq Jordan
SOS CHILDREN'S VILLAGE AMMAN

الملحق (ي)

البرنامج الإرشادي بصورته النهائية

البرنامج الإرشادي

برنامج ارشادي لتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS).

التعريف بالبرنامج الإرشادي:

مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تتضمن عدد من الإجراءات والأنشطة التي تستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية (SOS)، وستقوم الباحثة بإدارة هذه الجلسات.

الهدف العام من البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في الأطفال العالمية، وذلك من خلال إحداث عملية تفاعلية تعليمية، تعلمية، تتم من خلال

إجراءات معرفية وتدريبية خلال الجلسات الإرشادية لبعض الاستراتيجيات التي تعمل على تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد الفئة المستهدفة.

الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:

1.توعية أعضاء البرنامج الإرشادي بأهمية الصلابة النفسية وما لها من تأثير كبير على الفرد.

2.تدريب أعضاء البرنامج الإرشادي على بعض الاستراتيجيات المستندة لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي التي من شأنها تعمل على تحسين وتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء البرنامج الإرشادي.

3.توعية أعضاء البرنامج الإرشادي بالأفكار العقلانية واللاعقلانية التي يمتلكها الفرد وتأثيرها عليه في الحياة.

4.تدريب أعضاء البرنامج الإرشادي على كيفية التفكير العقلاني من خلال الأساليب والاستراتيجيات النابعة من نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

5.تدريب أعضاء البرنامج الإرشادي على تمارين الاسترخاء وتوعيتهم لما لها من أثر ايجابي على الفرد في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

6.تدريب أعضاء البرنامج الإرشادي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومهارة حل المشكلات.

مكان انعقاد الجلسات الإرشادية:

سيتم عقد الجلسات الإرشادية في قرية الأطفال العالمية – عمان.

رقم الجلسة: 1　　　　　　　　　　　مدة الجلسة:50 دقيقة

التاريخ: 2015/12/12　　　　　　　　　اليوم: السبت

الجلسة الأولى: التمهيد " التعارف "

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتم التعارف بين المرشدة وأعضاء البرنامج الإرشادي .
2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على طبيعة العمل الإرشادي وعلى طبيعة البرنامج الإرشادي .
3- أن يتم توضيح طبيعة الأدوار الخاصة بكل من الأعضاء والقائد .
4- التعرف على توقعات أعضاء البرنامج الإرشادي من البرنامج .
5- أن يتم التعرف على أخلاقيات العمل الإرشادي .
6- أن يتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على أعضاء البرنامج الإرشادي .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

كره، قلم، سبورة .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، اللعب، طرح الأسئلة، العصف الذهني، المرح والدعابة .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

بعد تجهيز المكان ووضعية الجلوس بشكل حذوة الفرس

افتتاحية الجلسة:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي،وقامت كذلك بالتعريف بنفسها أمام الأعضاء والتعرف على الأعضاء وتعريف بعضهم على بعض وذلك من خلال نشاط يعد من نوع كسر الجليد وهو أن المرشدة قامت برمي الكره على أحد الأعضاء فيعرف على نفسه ويرميها على العضو الثاني وهكذا حتى آخر عضو في البرنامج الإرشادي ليتعرفوا على بعضهم البعض .

كما قامت المرشدة بالتحدث للأعضاء عـن هواياتهـا والأمـور التـي ترغبهـا، وبعـد ذلـك طلب المرشدة من كل عضو أن يتحدث عـن هواياتـه والأمـور التـي يرغـب بهـا ."مـدة افتتـاح الجلسة 10 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط: أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على العمل الإرشادي وفائدته.

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بتعريف العمل الإرشادي للأعضاء وفائدة الإرشاد النفسي في الحيـاة مـن خلال تقديم المرشدة للأخصائية النفسية في القرية للتحـدث لهـم عـن فائـدة الإرشـاد الـنفسي بـالاتي: مفهـوم الإرشـاد الجمعـي: بأنـه عمليـة مهنيـة تفاعليـة بـين المرشـد ومجموعـة مـن المسترشدين يعملون على التعبير عن ذواتهم ومشـكلاتهم أثنـاء الجلسـة الإرشـادية، ويمتـازون بأنهم يعانون من مشكلة واحدة كما أنهم يساهمون أثناء وجودهم معا بدعم بعضهم البعض، ويتعلمون المهارات الاجتماعية حول كيفية التعامل مع الآخرين والإصغاء لهم والحديث معهم .

مفهوم البرنامج الإرشادي: بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمـة في ضوء أسس إرشادية، تربوية وعلمية، ويتم من خلاله تقديم خـدمات ارشـادية بصـورة مبـاشرة وغير مباشرة بصورة جماعية ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثاني:

الهدف مـن النشـاط: التعـرف عـلى أخلاقيـات والمبـادئ الأساسـية في العمـل الإرشـادي بالإضافة لتعريف الأعضاء على أساسيات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي العاطفي .

محتوى النشاط:

وقد قامت المرشدة بإحضـار مجموعـة مـن البلالـين الموجـود داخلهـا أقـلام ملونـه داخـل هـذه الأقـلام أوراق ملفوفـة مكتـوب عليهـا اخلاقيـات العمـل الإرشـادي تطلـب

المرشدة من بعض الأعضاء فقئ البلالين وإخراج ما بداخلها وقراءته وتعمل على التأكيد على بالأخلاقية التي تم اخراجها من البالون ومن هذه الاخلاقيات والمبادئ مبدأ السرية والاحترام والالتزام ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط: تعريف اعضاء البرنامج الإرشادي بأساسيات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي العاطفي وطبيعة البرنامج الإرشادي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بتعريف أعضاء البرنامج الإرشادي على أساسيات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من خلال عرض تقديمي على شاشة العرض وهذه الأساسيات هي أن هذه النظرية من النظريات الرائدة في مجال الإرشاد النفسي ويعود الفضل للعالم البرت اليس في تأسيس هذه النظرية تؤمن هذه النظرية بأن الاضطراب الذي يعاني منه الفرد نابع من ادراكه للأحداث، وخلاصة قوله بأن ما يصيب الفرد من اضطرابات ومشاكل هو نتيجة نظرة الفرد للأحداث وليس الأحداث نفسها لذا لا بد من تبني أفكارا عقلانية ومنطقية ليستطيع الفرد مواجهة مواقف الحياة الضاغطة التي يمر بها بفاعلية وكفاءة .

بالإضافة الى تعريفهم على طبيعة البرنامج الإرشادي وعدد جلساته وهذا كالآتي:، أعد هذا البرنامج الإرشادي لتنمية مستوى الصلابة النفسية، ويتكون البرنامج الإرشادي من 12 جلسة ارشادية، مستند الى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي العاطفي ."مدة النشاط 10 دقائق"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط: تحديد مواعيد الجلسات الإرشادية ومدتها

قامت المرشدة بالاتفاق مع الأعضاء على مواعيد الجلسات وعلى مدة الجلسة الإرشادية ."مدة النشاط دقيقتان"

النشاط الخامس:

قامت المرشدة بالتعرف على توقعات الأعضاء من البرنامج الإرشادي وتعديل بعض التوقعات المثالية حوله ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط السادس:

قامت المرشدة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على أعضاء البرنامج الإرشادي ."مدة النشاط 10 دقائق"

الواجب البيتي:

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي واجب بيتي وهو كتابة انطباعاتهم عن الجلسة الإرشادية والأشياء التي يرغبون ان تتحقق لهم في البرنامج الإرشادي .

إنهاء الجلسة:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكر الأعضاء على حضور الجلسة الأولى وتؤكد على موعد الجلسة القادمة ."مدة الإنهاء 3 دقائق"

المراجع:

- أبو أسعد، احمد (2009). الإرشاد الجمعي، اربد: عالم الكتب الحديث .
- عربيات، ابو أسعد، احمد، احمد (2008).نظريات الإرشاد النفسي والتربوي،عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .

رقم الجلسة: 2 مدة الجلسة: 50 دقيقة

التاريخ: 2045/12/19 اليوم: السبت

الجلسة الثانية: توضيح مفهوم الصلابة النفسية

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي المقصود بكلمة صلابة نفسية .

2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على أهم جوانب الصلابة النفسية .

3- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي أهمية الصلابة النفسية .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

السبورة، البطاقات .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، العصف الذهني، الاقتداء والنمذجة .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

بعد تجهيز الغرفة الإرشادية ووضعية الجلوس بشكل حذوة الفرس

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي وتقديم تمرين رياضي كنوع من كسر الجليد وتقوم المرشدة أيضا بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة الافتتاحية 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط: ادراك مفهوم الصلابة النفسية .

محتوى النشاط:

" قامت المرشدة بوضع مجموعة من الأوراق المطوية المكتوب عليها مجموعة من العبارات بشأن مفهوم الصلابة النفسية ووضعتها في سلة وكل عضو من الأعضاء يأخذ ورقة ويقرأ ما عليها وتدون على السبورة وهذه العبارات هي (مواجهة،الآثار السلبية،المصادر،الفرد، البيئية، الأحداث، النفسية، التقليل،الضاغطة،البيئية والشخصية،الصعوبات)

ومن ثم تم تجميعها للوصول الى مفهوم مناسب للصلابة النفسية " .

المفهوم الذي تم التوصل اليه هو أن الصلابة النفسية تعبر عن قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة والمجهدة في حياته والتعامل معها للتقليل من آثارها السلبية و منع الصعوبات المستقبلية من خلال استخدام المصادر البيئية والنفسية والشخصية ."مدة النشاط 10 دقائق".

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: ترسيخ مفهوم الصلابة النفسية لدى أعضاء البرنامج الإرشادي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بسرد قصة قصيرة تعبر عن الصلابة النفسية .

القصة: "سرى طالبة ثانوية عامة من عائلة فقيرة ومحافظة جدا ومجتمع لا يقبل بأي مهنة للفتاه تخرجت من الثانوية العامة بتقدير 90% تود سرى أن تدرس في الجامعة تخصص الهندسة المدنية، أولا الوضع المادي للأهل لا يسمح بذلك اذ يتقاضى الأب راتب يعادل 200 دينار لديه أسرة مكونة من 7 أفراد بما فيهم سرى، لم يسمح الأب لسرى بدراسة الجامعة كون الحالة المادية متدنية جدا بالإضافة لذلك سرى تريد أن تدرس الهندسة المدنية والعائلة جدا محافظة لم تقبل بذلك لأن الهندسة المدنية تتطلب العمل الميداني وفي الأبنية والانشاءات، المجتمع الذي منه سرى لا يقبل عمل الفتاه، اذ هناك معوقات كثيرة تعوق سرى عن الدراسة، لم تجد سرى حلا إلا ان تؤجل دراستها للفصل التالي، لعل وعسى ان تستطيع اقناع والدها بموضوع دراستها، عملت سرى في الأعمال اليدوية "الخياطة وعمل المخللات " وبيعها وتجمع بين يديها مبلغ يوفر لها رسوم دراستها للفصل التالي، اقنعت سرى والدها بالدراسة ووعدته ان تلتزم بدينها وأخلاقها وان تبقى كما عهدها والدها لم تأبه سرى برأي المجتمع لأنه مجحف بحقها ذهبت سرى للجامعة ودخلت تخصص الهندسة المدنية،حصلت سرى على معدل أهلها لاكتساب بعثة من الجامعة لإكمال دراستها على نفقة الجامعة، كانت سرى تعمل العمل ذاته في المنزل في صنع المخللات والأعمال اليدوية لتأمين مصروفها اليومي، بقيت سرى على اجتهادها وجدها ومواظبتها، تخرجت سرى

بمعدل عال طلبتها شركة مقاولات عملت فيها فترة غير وجيزة، اصبحت سرى مهندسة مشهورة يرفع الأب والمجتمع بها رأسه "

بعد ذلك طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي طرح أمثلة على أشخاص يتمتعون بالصلابة النفسية."مدة النشاط 10 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط: التعرف على جوانب الصلابة النفسية .

محتوى النشاط

قامت المرشدة بعرض بطاقات ملونة مكتوب عليها جوانب الصلابة النفسية وتم توضيح كل جانب منها من خلال عرض المعلومات الخاصة بها على شاشة العرض وتوضيح هذه الجوانب من خلال القصة التي تم ذكرها سابقا وهذه الجوانب هي:

أ- الالتزام: شعور الفرد بالمسؤولية ومعرفة ذاته وتحديد قيمه الحياتية ومواجهة الأحداث من حوله بدلا من تجاهلها .

ب- التحكم: قدرة الفرد على السيطرة عى احداث الحياة الضاغطة من حوله .

ت- التحدي: اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والمثابرة والاجتهاد وعدم الخوف عند مواجهتها .

وفي القصة التحدي يتوضح من خلال اصرارها على دخول الجامعة ومواجهتها للمشكلة ولم يكن لديها تردد في الدخول للجامعة، والالتزام يتوضح من خلال التزامها بدينها وأخلاقها وأن لديها هدف تسعى لتحقيقه وهو أن تصبح مهندسة مدنية مشهورة والتحكم يظهر في القصة من خلال سيطرتها على ظروفها من جميع النواحي المادية و الاجتماعية والدينية والبارز في هذه القصة هو عملها في المخللات والأعمال اليدوية ."مدة النشاط 5 دقائق".

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط: أن يدرك الأعضاء أهمية الصلابة النفسية .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار مجموعة من مغلفات الرسائل، في كل مغلف منها أهمية من مهام الصلابة النفسية، وطلبت المرشدة من الأعضاء أن يأخذ كل منهم مغلف من هذه المغلفات ويفتحه ويقرأ الأهمية الموجودة داخلة ومن ثم تتم مناقشتها .

الأهميات الموجودة داخل المغلفات هي:

- تعديل ادراك الفرد للأحداث تجعلها تبدو أقل وطأة وتأثيرا .
- تؤدي الصلابة النفسية الى اتباع الفرد أساليب مواجهة نشطة للمواقف والأحداث الضاغطة.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي واستخدامه كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الصلابة النفسية الأفراد الى ان يغيروا في أسلوب حياتهم كالنظام الغذائي وممارسة الرياضة .
- تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا .
- تعمل على التخفيف من وقع التعرض للأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية."مدة النشاط 10 دقائق".

النشاط الخامس:

الهدف من النشاط: التأكيد على التحلى بالصلابة النفسية .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة على التأكيد بالتحلي بالصلابة النفسية وطلبت من الأعضاء ذكر أمثلة تدل على الصلابة النفسية ."مدة النشاط 10 دقائق"

-الواجب البيتي لأعضاء البرنامج الإرشادي وهو كتابة فوائد أخرى للصلابة النفسية .

إنهاء الجلسة:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكر الأعضاء على الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية والحضور والتعاون مع المرشدة .

المراجع:

مجدي، محمود فهيم (2007) .بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية،مجلة البحوث النفسية والتربوية .

عودة، محمد محمد (2010).الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير،الجامعة الإسلامية .

Funk, S. C. (1992): "Hardiness: A Review of Theory and Resaerch, Health Psychology. Vol.11 .

رقم الجلسة: 3 مدة الجلسة: 50 دقيقة

التاريخ: 2015/12/26 اليوم: السبت

الجلسة الثالثة: تفنيد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (1)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي مفهوم كل من الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية .

2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على نموذج (A,B,C) .

الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

البطاقات، السبوره،جهاز ناطق .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

الحوار والمناقشة، سرد القصص،دحض الأفكار اللاعقلانية، تغيير مفردات اللغة .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

افتتاحية الجلسة:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي والثناء عليهم وسؤالها عن احوالهم، ومن ثم تقوم بتقديم نشاط ترفيهي وذلك لكسر الحاجز الجليدي في بداية الجلسة وهو تقديم تمارين رياضية، يتم تلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة الافتتاحية 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي يمتلكها أعضاء البرنامج الإرشادي.

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بطرح مجموعة من المواقف على الأعضاء وطلبت منهم توضيح كيفية تصرفهم إزائها، ومن خلال هذه المواقف تم التعرف على الأفكار اللاعقلانية الغالبة عليهم ."مدة النشاط 10 دقائق"

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: توضيح مفهوم كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية للأعضاء .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار تسجيل صوتي لعدد من المواقف والأشخاص وكيف تصرفوا إزائها، وبعد سماع كل موقف منها طلبت المرشدة من الأعضاء أن يحددوا ما إذا كان التصرف ايجابي، سلبي، منطقي، غير منطقي .

وبعد ذلك قامت المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول مفهوم كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية وبعدها تم استخلاص هذين المفهومين وهي كالتالي:

مفهوم الأفكار العقلانية: هي الأفكار المنطقية والايجابية التي تتعلق بحوادث الحياة وفلسفتها، ويصاحب هذه الأفكار ضبط انفعالي وسلوكي .

مفهوم الأفكار اللاعقلانية: هي الأفكار غير المنطقية والسلبية، التي يغلب عليها طابع الحتمية والإلزام، وتؤدي الى الاضطراب الانفعالي والسلوكي .

"مدة النشاط 20 دقيقة"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط: توضيح نموذج (A,B,C)

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بكتابة كل من الأحرف A,B,C على السبورة وتترك مسافة بين هذه الأحرف، بعد ذلك قامت بتفنيد دلالات هذه الأحرف كالتالي

A يمثل الحدث المنشط و B يمثل الأفكار والمعتقدات و C يمثل النتائج والسلوكات، وقامت المرشدة بسرد قصة قصيرة لتوضح دلالات هذه الأحرف

القصة: وفاء فتاه في الثلاثين من عمرها متزوجة لديها طفلين متعلقة بوالدتها شديد التعلق، يوم من الأيام تعرضت والدة وفاء لوعكة صحية وساءت حالتها وأصبحت تسوء

يوما بعد يوم، توفت والدتها، لم تتقبل وفاء هذا الخبر، كان فاجعة بالنسبة لها بقيت تلبس الأسود وأخذت عهد على نفسها ان لا ترتدي غير اللون الأسود، امتنعت عن وضع الماكياج، اهملت أولادها وزوجها، اصبحت تقول ان لا حياة لي بعد أمي، وانا لا استحق ان أعيش، ساءت حالة وفاء ازدادت المشاكل بين وفاء وزوجها اصبحت لا تطيقه، ازدادت المشاكل يوما بعد يوم فطلقها زوجها وعاشت وفاء عيشة تعيسة .

بعد ذلك قامت المرشدة بتفنيد هذه الدلالات حسبما ورد في القصة، الحرف Aكان وفاة والدة وفاء والحرف Bكان اعتقاد وفاء انا لا حياة لها بعد والدتها وان الحياة لا تستحق ان تعاش والحرف Cكان يمثل النتيجة التي اصبحت عليها وفاء الآن وهي أن زوجها طلقها وحياتها أصبحت تعيسة .

قامت المرشدة بالتوضيح للأعضاء من خلال القصة السابقة بأن النتيجة الحالة التي اصبحت عليها وفاء ناتجة عن تفكير وفاء اللاعقلاني وليس عن الحدث الذي حصل ."مدة النشاط 15 دقيقة"

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد الواجب البيتي للأعضاء، وهو تذكر موقفين مروا بهم الأسبوع الماضي وكتابتهم وكتابة ما تصرفوا به إزائها، وهل كان هذا التصرف عقلانيا أم لا؟

الموقف	التصرف	التفكير عقلاني أم لا

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي .

رقم الجلسة: 4 مدة الجلسة: 55 دقيقة

اليوم: السبت التاريخ: 2016/1/2

الجلسة الرابعة: تفنيد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (2)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على أهم الأفكار اللاعقلانية .

2- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي أثر الأفكار اللاعقلانية على الفرد .

3- أن يميز أعضاء البرنامج بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية .

الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

البطاقات، السبورة .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

الحوار والمناقشة، سرد القصص، دحض الأفكار اللاعقلانية .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي والثناء عليهم، وسؤالهم عن أحوالهم، ومن ثم قامت بتقديم نشاط ترفيهي، وذلك لكسر الحاجز الجليدي في بداية الجلسة، وهو تقديم تمارين رياضية، تم تلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط تعريف الأعضاء بأهم الأفكار اللاعقلانية .

محتوى النشاط

قامت المرشدة بتوزيع مجموعة من البطاقات على الأعضاء مكتوب على كل واحدة منها فكرة لا عقلانية، وطلبت المرشدة بعد ذلك من الأعضاء قراءة كل فكرة منها ومن ثم يتم توضيحها واستبدالها بالفكرة العقلانية المناسبة لها، والأفكار كالتالي:

1. يجب أن أكون محبوبا من الجميع.

2. يجب عقاب الناس على تصرفاتهم الشريرة التي تصدر عنهم عقابا شديدا .
3. عندما أرسب في الامتحان فإنني لست السبب في ذلك وانما الظروف من حولي هي السبب .
4. يجب أن أشعر بالضيق الشديد وأنشغل كثيرا واهتم بالأشياء الخطرة
5. أفضل عدم مواجهة صعوبات الحياة التي امر بها بدلا من مواجهتها
6. يجب أن أعتمد دائما على غيري ليساعدوني في تحقيق اهدافي .
7. الحياة عندي لها وجه واحد إما أبيض أو أسود أو لا شيء أو كل شيء
8. الأحداث الماضية التي مررت بها هي التي تقرر سلوكي الآن .
9. يجب أن أنزعج لما يصيب الآخرين من مشكلات .
10. هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكله ولا بد من ايجاده وإلا ستكون لدي مشكله كبيرة ."مدة النشاط 25 دقيقة ".

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بأثر الأفكار اللاعقلانية على الفرد.

محتوى النشاط:

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي أن يلعبوا الدور بأنهم يتبنوا أفكارا لا عقلانية وما مصيرهم من هذه الفكرة وذلك مع الحديث الذاتي بالأفكار التي تتراوده، وعلى العكس أن يلعبوا دورا بأنهم يتبنوا أفكارا عقلانية على خلاف السابقة وما مصيرهم عندما تبنوا هذه الأفكار، بعد ذلك تمت مناقشة الأعضاء حول اثار تبني الأفكار اللاعقلانية على الفرد وهي تؤدي الأفكار اللاعقلانية الى الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، كما تسبب الحزن والتوتر والضيق، وهذه الأفكار هدامة للذات وتسبب السلوك العصابي، وتؤدي الى استمرار حالات الاضطراب الانفعالي ."مدة النشاط 15 دقيقة"

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد الواجب البيتي للأعضاء وهو تدوين مواقف مـرت بهـم وفكـروا تفكيرا لا عقلانيا إزائها والتصرف الذي تصرفوه والأثر الذي ترتب عليهم .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي."مـدة إنهاء الجلسة الإرشادية 5 دقائق".

المراجع:

أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربـوي، عمان: دار المسيرة.

زهران، سناء حامد (2004). ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهره: عالم الكتب الحديث .

رقم الجلسة: 5 مدة الجلسة:35 دقيقة

التاريخ: 2016/1/9 اليوم: السبت

الجلسة الرابعة: توكيد الذات

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضـاء البرنـامج الإرشـادي عـلى مفهـوم الـذات وتوكيـد الذات .

2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على أهمية توكيد الذات .

3- أن يميز الأعضاء بين السلوك التوكيدي والسلوك السلبي .

4- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي اثار كل من السلوك التوكيدي والسلوك السلبي على الفرد نفسه وعلى الآخرين .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

السبورة، القلم، البطاقات .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، القصص، لعب الدور، التخيل العقلاني العاطفي.

الإجراءات والأنشطة المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

بعد تجهيز غرفة الإرشاد وتحضير الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية؛

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي والثناء عليهم على التزامهم بالموعد وحضورهم الجلسة الإرشادية، وقامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط: الوصول الى المقصود بمفهوم الذات وتوكيد الذات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار مرآه وتطلب المرشدة من كل عضو أن ينظر لوجهه في المرآه ويعطي رأيه في شكل وجهه، بعد ذلك قامت المرشدة بنقل ذلك الى مفهوم الذات بأن كل فرد كما يرى وجهه فإنه يستطيع أن يرى ذاته وان مفهوم الذات يتحتم لكل فرد من خلال صورته عن نفسه فإذا كانت ايجابية فيكون لديه مفهوم ذات ايجابي واذا كانت العكس يكون لديه مفهوم ذات سلبي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعد ذلك بطرح مثال عل الأعضاء لشخص يدافع عن حقوقه بكل ايجابية دون ان يتعدى على حقوق الآخرين ويعبر عن مشاعره بصوره واضحة لا تؤذي الآخرين وهذا ما يقصد بتوكيد الذات ."مدة النشاط 7دقائق"

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: التمييز بين الآثار المترتبة على السلوك التوكيدي والسلبي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مجموعة من المواقف على بطاقات وهذه المواقف تحتوي على سلوكيات سلبية وسلوكيات توكيدية

أحمد يلعب كرة القدم ضربه صديقه، ذهب الصديق لأحمد واعتذر منه، قام أحمد بعدم قبول الاعتذار وانهال عليه بالضرب .

رشا تقف في طابور المقصف تعدت على دورها فتاه، ذهبت رشا لهذه الفتاه بكل ادب واحترام وقالت لها انت جئت قبل دوري ونحن نصطف في الدور الرجاء الالتزام بالدور .

محمد مشغول جدا، دعاه صديقه للنزهة معه، بكل احترام وود اعتذر محمد من صديقه عن الذهاب معه في النزهة .

الآثار المترتبة على السلوك التوكيدي السلوك التوكيدي: تشعر بأنك واثق من نفسك ومن نجاحك، وتشعر بالرضا عن ذاتك سواء في ذلك الوقت أو غيره، وتشعر بأنك مسيطر لى الوضع وتحترم ذاتك ولديك هدف واضح .

الآثار المترتبة على السلوك السلبي بعد قيام الفرد بالسلوك السلبي يشعر بالتوتر والإهمال والإهانة وأنك محبط من نفسك ومن نجاحك،وتشعر بالغضب والرفض فيما بعد .

الآثار المترتبة على الآخرين عند قيام كل من السلوكين السلوك السلبي والسلوك التوكيدي:

السلوك السلبي: يشعر الآخرين بالذنب تجاهك .

السلوك التوكيدي: يشعر الآخرين بالاحترام والتقدير والحرية في التعبير عن ذواتهم ."مدة هذا النشاط 5 دقائق"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط: تنمية إدراك الأعضاء بالمشاعر التي تنتاب الفرد عند قيامه بالسلوك السلبي والتوكيدي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بالطلب من أعضاء البرنامج الإرشادي أن يلعبوا دورا حول كل من السلوك التوكيدي والسلوك السلبي وبعد ذلك يرووا ماذا كانت مشاعرهم في حال لعب دور السلوك السلبي والسلوك التوكيدي."مدة النشاط 10 دقائق"

النشاط الخامس:

الهدف من النشاط: أن يميز الأعضاء بين كل من السلوك التوكيدي والسلبي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض بطاقات مكتوب عليها الموقف والسلوك إزاء ذلك الموقف وعلى الأعضاء تحديد نوع السلوك:

الموقف	السلوك
-انك تسمع محاضرة في مؤتمر والناس أمامك يمنعونك من أن تسمع شيئاً بصخبهم.	تجلس غاضبا، مختنق في حلقك ولا تفعل شيئاً .
هناك شخص في كل اجتماع يقاطعك في كل مرة تتحدث فيها	تنظر ايه بحزم: بعد إذنك إني أريد أن أنهي ما أقول.
تريد علاوة	تقدم رجل وتؤخر الأخرى وأثناء دخولك الى مكتب رئيس العمل "احم ... هل تعتقد أن الظروف مناسبة الآن لإعطائي علاوة ؟ .....
خاطبك رئيس العمل عن طريقة تنظيمك العمل بالمكتب فأخبرك أنه معجب بالفكرة وسيجعل	تصرخ غاضبا ويدك حول وسطك، لكنها فكرتي ولن أسمح أن يتلقى شخص آخر كل التقدير بسببها .

شخص اخر ينظمها	
تحلم بقضاء ليلة هادئة جدا، يطلبك قريب لك مجالسة طفلك أو أخذه معك الى النزهة .	تظهر انك تشعر بالاهتمام ولكن بشكل حازم تخبره انك مرهق جدا وكنت تنتظر تلك الليلة للراحة فلن تتمكن من مجالسة طفله .
مشغول جدا، يكلمك أهل زوجتك أنهم سيزورونك بعد قليل .	تصرخ قائلا: هذا غير معقول تخاطبونني قبل بدقيقتين من وصولكم ويجب أن أترك كل شيء من أجلكم .
تم تحديد موعد لاجتماع عمل أسبوعي زهو وقت ستحيل عليك أن توفره بانتظام	عندما يتم سؤالك عن رأيك فإنك تنظر للأسفل وتتفادى العينين وتقول " أعتقد أنه ممكن، ربما لن استطيع الانتظام ولكن لو كان هذا يلائم الجميع اذن أنا موافق.

"مدة النشاط 5 دقائق"

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد الواجب البيتي وهو التدرب على السلوك التوكيدي وكتابة كل من السلوك والمشاعر المصاحبة له وأثره على النفس وعلى الآخر .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكر الأعضاء على الالتزام والتعاون مع المرشدة."مدة النشاط 3 دقائق"

المراجع:

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009).الإرشاد الجمعي، اربد: عالم الكتب الحديث .

الجهني، عبد الرحمن بن عيد (2011).المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية،جامعة الطائف .

فرج، طريف شوقي (2011). توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهره: دار غريب للنشر والتوزيع .

- http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=38199

رقم الجلسة: 6 مدة الجلسة:45 دقيقة

التاريخ: 2016/1/12 اليوم: الثلاثاء

الجلسة الخامسة: مهارة الحديث الايجابي مع الذات

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على احدى المهارات التكيفية المعرفية وهي" الحديث الذاتي الايجابي" .

2- أن يتدرب أعضاء البرنامج الإرشادي على مهارة الحديث الذاتي الايجابي.

الوسائل المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الأقلام، السبورة،DATA SHOW.

الأساليب المتبعة اثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، العصف الذهني، تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي،الواجبات المنزلية، لعب الدور.

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

بعد تجهيز غرفة الإرشاد

بعد سؤال الأعضاء عن أحوالهم والاطمئنان عليهم وماذا انجزوا في الفترة الماضية من اليوم قامت المرشدة بتلخيص ما درا في الجلسة السابقة وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط أن يدرك اعضاء البرنامج الإرشادي المقصود بالحديث الذاتي الايجابي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بتقديم نشرة الحديث الذاتي الايجابي على شكل قصاصات ورقية ملونة كل قصاصة منها مكتوب عليها عبارات مرتبطة بالحديث الذاتي الايجابي، بعد ذلك حضرت تسجيلا صوتيا يعبر عن المقصود بهذه العبارات وما على الأعضاء إلا أن يختاروا المقصود اللازم لكل مفهوم من المفاهيم الموجودة على القصاصات الورقية، بعد ذلك تم تقديم النشرة بشكلها النهائي للأعضاء ."مدة النشاط 10 دقائق"

نشرة الحديث الذاتي

يقصد بالحديث الذاتي أن الفرد يخاطب نفسه بعبارات يرددها داخليا، هذه العبارات تصف حادثة معينة شاهدها، أو تعبر عن انفعال ناتج عن موقف معين أو توبخ الفرد نتيجة تقصيره في جانب معين وهكذا .....

ان كل ما يحدث بأنفسنا داخليا يسمى بالحديث الذاتي، ويمكن أن نقسم العبارات التي يخاطب الفرد بها ذاته الى نوعين رئيسيين هما:

الألفاظ الذاتية الايجابية: وهي التي تنعكس بشكل ايجابي على الفرد وينتج عنها مشاعر ايجابية، فهي ترفع من دافعية الفرد، وتخفض من الضيق لدى الفرد " وهذا النوع من الألفاظ الذاتية مرغوب به " .

والألفاظ الذاتية السلبية: وهي التي تنعكس بشكل سلبي على الفرد وينتج عنها مشاعر سلبية، بحيث تخفض دافعية الفرد وتسهم في زيادة الضيق لديه

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط أن يميز أعضاء البرنامج الإرشادي بين الألفاظ الذاتية الايجابية والسلبية .

محتوى النشاط:

تقوم المرشدة بإحضار مجموعة من الرسومات على شكل أشخاص ويصاحب كل رسمة من هذه الرسومات تسجيلا صوتيا يتكلم لفظة ذاتية ايجابية أو لفظة ذاتية سلبية، وهنا على الأعضاء أن يحددوا هذه الألفاظ ما هي سلبية أم ايجابية ."مدة النشاط 10 دقائق"

الألفاظ الذاتية الايجابية مثل:

- أنا طالب جيد لأنني أستطيع أن اسيطر على نفسي ساعة الغضب .
- لدي القدرة على تحمل نقد زملائي والاستفادة منه .
- لن أخاف من الامتحانات .
- لدي القدرة على التركيز في الأعمال التي أقوم بها .
- أنا جميل بما يكفي .

الألفاظ الذاتية السلبية:

- أنا لا أصلح للأمور التي تحتاج الى تركيز في الأعمال مهما كانت بسيطة .
- أنا لا أستطيع تحمل أن يضايقني أحد .
- سوف أصبح أضحوكة لأنني تحملت نقد زملائي .
- سيسخر مني الجميع .

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط أن يدرك الأعضاء المشاعر التي تنتاب الفرد نتيجة تبنيه للألفاظ الذاتية السلبية والايجابية .

محتوى النشاط:

طلبت المرشدة من كل عضو أن يلعب الدور باستخدام الفاظ ذاتية سلبية وألفاظ ذاتية ايجابية وأن يتحدث كل منهم عن المشاعر التي تنتابه في حالة الالفاظ الذاتية الايجابية والألفاظ الذاتية السلبية."مدة النشاط 10 دقائق"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط: أن يطبق الأعضاء مهارة الحديث الذاتي .

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي تطبيق مهارة الحديث الذاتي الايجابي في مواقف مثيرة وذلك حسب النموذج التالي:"مدة النشاط 5 دقائق"

الموقف	الألفاظ الذاتية الايجابية
- رسبت في الامتحان . - كان عندي رحلة وقبلها في يوم سقطت على الأرض وانكسرت يدي . - المعلم بهدلني امام زملائي . - صار معي حادث وتشوه	

وجهي .	

الواجب البيتي:

طلبت المرشدة من اعضاء البرنامج الإرشادي كتابة المواقف السلبية التي سيمرون بها بعد الجلسة الإرشادية وما هي أبرز الأحاديث الذاتية الايجابية التي استخدموها وما كانت مشاعرهم تجاه هذه المواقف بعد استخدام الألفاظ الذاتية الإيجابية .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكرهم على الالتزام والحضور والتعاون مع المرشدة ."مدة إنهاء الجلسة الإرشادية 5 دقائق"

المراجع:

1-أبو هاشم،أسعد بن عبدالله.2007.فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية.رسالة ماجستير،جامعة مؤتة .

رقم الجلسة:7 مدة الجلسة: 50 دقيقة

التاريخ: 2016/1/14 اليوم: الخميس

الجلسة السادسة: ضبط الذات

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على مفهوم مهارة ضبط الذات .

2- أن يتبنى أعضاء البرنامج الإرشادي طرق ضبط الذات في حياتهم .

3- أن ينمذج أعضاء البرنامج الإرشادي خطوات مهارة ضبط الذات .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

السبورة، مجسم تلفاز قطع شوكولا،بالونات،قصاصات ورقية .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، لعب الدور،التخيل العاطفي العقلاني، المرح والدعابة .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتوزيع قطع الشوكولا على الأعضاء وتقوم بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي وتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، ويتم تقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي المقصود بضبط الذات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض بطاقة مكتوب عليها المقصود من ضبط الذات، وطلبت المرشدة من الأعضاء أن يوضحوا لها ما المقصود بذلك ."مدة النشاط 5 دقائق"

مهارة ضبط الذات: مهارة يتم من خلالها التعرف على العوامل التي توجه سلوك الفرد وتقوده ومن خلالها يتم التعرف على هذه العوامل وملاحظتها بدقة والتحكم فيها

وضبطها مما يجعل سلوك الفرد يتصف بالإيجابية وتعتمد هذه المهارة على تعزيز السلوكات المرغوب بها .

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط تعريف اعضاء البرنامج الإرشادي بطرق مهارة ضبط الذات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار بالونان كبيران ويوجد في كل بالون قصاصة ورقية مكتوب عليها طريقة من طرق ضبط الذات وطلبت المرشدة من أحد الأعضاء فقئ البالون وكتابة هذه الطرق على السبورة، بعد ذلك قامت المرشدة بطرح أمثلة بخصوص ضبط الذات وتفنيدها الى هاتين الطريقتين ."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

طرق ضبط الذات:

- يقوم الفرد بمنع الوسائل المؤدية للسلوك غير المرغوب به .
- حرمان الفرد نفسه من شيء محبب له عند قيامه بالسلوك غير المرغوب به.

الأمثلة التي سيتم طرحها أمام الأعضاء

- أحمد يضرب زميله في الصف، ذهب أحمد للمعلمة وطلب منها أن تنقله للشعبة الثانية .
- سرى قضمت أظافرها فقررت أن تمنع نفسها من مشاهدة الفيلم الكرتوني المحبب لها .
- محمد لم ينهي واجباته المدرسية لذا حرم نفسه من الذهاب لبيت خالته مع والدته .
- علي يضرب القطط في الشارع، لا يحب ذلك لكن عندما يرى القطط يضربهن، لذا قرر علي أن كل ما يضرب قطة في الشارع يذهب لصندوق القرش الخيري في المدرسة ويدفع مصروفه اليومي هناك .

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بخطوات ضبط الذات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار مجسم على شكل تلفاز يوجد داخله شريط متحرك، قامت المرشدة بكتابة الخطوات خطوة بخطوة على ورق بقياس A4 وتلف ذلك الشريط عندما تقوم بلف الشريط فإن الخطوة الأولى تنسدل ويتم قراءتها من قبل الأعضاء وتوضيحها لهم، وكذلك في الخطوات الباقية، للتنويه هذه الخطوات لم تكن مرتبة وإنما بعد عرضها يتم ترتيبها بالشكل الصحيح من قبل الأعضاء بالتعاون مع المرشدة ."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

خطوات مهارة ضبط الذات:

- الملاحظة الذاتية: يقوم الفرد بالانتباه بشكل متعمد لسلوكه ويلاحظه بشكل دقيق ويقوم بتسجيل العوامل والمواقف التي توجهه للتصرف بطريقة ما (يلاحظ السلوك الذي يرغب في تعديله).
- التقييم الذاتي: يقوم الفرد بوضع معاييرا وأهدافا يرغب بتحقيقها من اجل تعديل سلوكه ثم يقارن بين مدى انجازه للأهداف التي وضعها والمعايير التي يجب أن يكون عليها سلوكه .
- التعزيز الذاتي: يقوم الفرد بتعزيز ذاته اذا قام بالسلوك الصحيح وتحقيق الهدف الذي وضعه لنفسه، ويعاقب ذاته في حين عدم انجازه للهدف الذي وضعه لنفسه .

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط أن يتمثل الأعضاء خطوات ضبط الذات والانتباه لها في كل سلوك يصدر عنهم .

محتوى النشاط:

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي تخيل سلوك ما وبعد ذلك تطبيق هذه الخطوات على ذلك السلوك ."مدة النشاط 15 دقائق "

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد واجب بيتي لأعضاء البرنامج الإرشادي وهـو تحديـد سـلوك مـا وتطبيق خطوات الضبط الذاتي عليه .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكر الأعضاء على الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية ."مدة إنهاء الجلسة 5 دقائق"

المراجع:

أبو هاشم،أسعد بن عبدالـلـه.(2007).فعاليـة التـدريب عـلى الضـبط الـذاتي في خفـض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعيـة. رسـالة ماجسـتير،جامعة مؤته،الأردن .

رقم الجلسة:8 مدة الجلسة: 50 دقيقة

التاريخ: 17/1/ 2016 اليوم: الأحد

الجلسة الثامنة: تحمل المسؤولية

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- تنمية حس المسؤولية لدى أعضاء البرنامج الإرشادي .

2- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي أن هناك أولويات يجب على الفرد القيام بها .

3- أن يتبنى أعضاء البرنامج الإرشادي الكيفيات الناجحة في تحمل المسؤولية .

4- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي آثار التحلي بحس المسؤولية .

الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الصور، شاشة عرض .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، عرض الصور، طرح الأسئلة .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي والثناء عليهم على التزامهم بالموعد وحضورهم للجلسات، وقامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي . "مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط تنمية إدراك أعضاء البرنامج الإرشادي بمفهوم تحمل المسؤولية .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول مفهوم تحمل المسؤولية وخلصت المرشـدة بعد ذلك بمفهوم تحمل المسؤولية، وهو أن الفرد مكلف بـبعض الأمـور وعليـه تأديتهـا ."مـدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: تعريف الأعضاء بالأولويات لتحمل المسؤولية .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مجموعة من الصور للأعضاء توضح فيها حس المسؤولية ومن ثـم قامت المرشدة استنادا للصور المعروضة بتوزيع بطاقات على الأعضاء كل بطاقة فيها عبارة تدل على تحمل المسؤولية، والمطلوب من الأعضاء الإجابة عليها، والعبارات هي:

- أي أمر تعطيه الأولوية في يومك ؟
- هل تتمم واجباتك المطلوبة منك ؟
- هل تعامل المحيطين بك باحترام ؟
- هل تنجز واجباتك المدرسية في وقتها ؟

مدة النشاط"10 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط تعليم الأعضاء كيف ينجحون في تحمل المسؤولية .

محتوى النشاط

قامت المرشدة بعرض مقطع فيديوي، وفي هذا المقطع أطفـال كـل طفـل يتحـدث عـن كيفية من الكيفيات التي تبعث على النجاح في تحمل المسؤولية وهي كالتالي:

- المحافظة على الاستمرارية والتواصل مهما كانت السلوكيات من حولي .
- التحلي بالأمانة .
- أخطط جيدا .
- أنظم جهودي .
- أسأل نفسي دائما لماذا هذا مهم وهذا أهم .
- أسأل نفسي دائما أين أنا الآن وما هو وضعي الحالي .

- أسأل نفسي دائما أين أريد أن أكون .

- أفكر دائما بطموحاتي المستقبلية، وكيف سأبلغ تلك المرحلة، وما هو المطلوب مني، وكيف أحقق ما أصبوا إليه .

وبعد ذلك تم إدارة حوار حول الكيفيات التي تبعث على النجاح في تحمل المسؤولية."مدة النشاط 20 دقيقة"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط: تنمية إدراك الأعضاء لآثار التحلي بالمسؤولية .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول الآثار التي يتركها تحمل المسؤولية على الفرد، وهذه الآثار هي: أن الفرد يعرف كيفية استخدامه لمواهبه وقدراته، يكون الفرد المتحلي بالمسؤولية موضع احترام وتقدير من الآخرين، يعامل المتحلي بالمسؤولية كشخص ناضج وينمح حرية أكبر وصلاحيات أوسع، يصبح فرد معطاء، ثقته بنفسه عالية، يكون صداقات متينة، بالإضافة إلى أنه يشعر بالاستقلالية ."مدة النشاط 5 دقائق"

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد الواجب البيتي وهو تحديد الأعمال التي يستطيعون القيام بها والتي يرغبون بتحقيقها ويحددوا مدى تحملهم لمسؤولية القيام بها .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، والتأكيد على الواجب البيتي ."مدة إنهاء الجلسة الإرشادية 5 دقائق"

المراجع:

محمد فتحي، موقع الاسلام اليوم، النجاح في تحمل المسؤولية، تاريخ النشر: 2012/5/29 .

رقم الجلسة:9 مدة الجلسة: 50 دقيقة

التاريخ: 2016/1/19 اليوم: الثلاثاء

الجلسة التاسعة: مهارة حل المشكلات

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي مفهوم كل من المشكلة وحل المشكلات.

2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على المبادئ التي يجب مراعاتها أثناء مواجهة المشكلات .

3- أن يتمثل أعضاء البرنامج الإرشادي خطوات التعامل مع المشكلات .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

شاشة العرض،البطاقات .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، طرح الأمثلة،عرض مقطع فيديوي،الاقتداء والنمذجة،الواجبات الإدراكية .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة، وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي مفهوم كل من المشكلة وحل المشكلات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار مجموعة من البطاقات مكتوب عليها مجموعة من العبارات ويتم ترتيب هذه العبارات والتوصل الى مفهوم كل من المشكلة وحل المشكلات."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

مفهوم المشكلة: عقبة أو عائق يحول بيننا وبين الوصول الى الهدف المرجو تحقيقه وقد تكون هذه العقبة مجهولة أو معلومة .

مفهوم حل المشكلات: مجموعة من العمليات المرتبة والمنظمة التي يقوم بها الفرد مستخدما المعلومات التي سبق وأن تعلمها والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف جديد وغير مألوف والوصول الى حل له .

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: التعرف على الكيفية التي يتبعها الأعضاء أثناء مواجهة المشكلات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بطرح مشكلة على الأعضاء وطلبت منهم أن يقدموا حلولا لهذه المشكلة ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بأهم المبادئ الواجب مراعاتها عند مواجهة المشكلات .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض عرض بوربوينت يتحدث عن المبادئ التي يجب مراعاتها أثناء مواجهة المشكلات، وهذه المبادئ كالتالي:

- ليس هناك حلا مثاليا لكل مشكلة ولكن هناك حلا مناسبا .
- ما يحدد أسلوب مواجهة المشكلات هو الموقف المشكل .
- ترسيخ فكرة الاعتقاد بأن هناك حلولا كثيرة وحلا وسطا بين الحلول .
- قد يكون جل المشكلة حلا لم تطرحه أنت وإنما طرحه شخص آخر عليك .

مدة النشاط"10 دقائق"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على خطوات حل المشكلة.

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مشكلة على الأعضاء وبعد ذلك يتم عرض مقطع فيديوي حول خطوات حل المشكلات ."مدة هذا النشاط 20 دقيقة"

اسم المقطع الفيديوي مشكلاتنا ما هي حقيقتها وطريقة حل أي مشكلة

www.youtube.com/whach?v=noyt1wbkxyo

والخطوات التي تم عرضها في المقطع الفيديوي تتشابه والخطوات التالية:

خطوات حل المشكلات:

1- الشعور بالمشكلة: تتمثل هذه الخطوة في ادراك الفرد للعقبة التي تحول بينه وبين الوصول الى هدف محدد .

2- تحديد المشكلة: وصف المشكلة بدقة وتمييزها عن غيرها .

3- تحليل المشكلة: تتمثل في تعرف الفرد على العناصر الأساسية في المشكلة واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة .

4- جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة: تتمثل في مدى تحديد الفرد لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات في الميدان المتعلق بالمشكلة .

5- اقتراح الحلول: تتمثل في قدرة الفرد على تحديد عدد من الفروض المقترحة لحل المشكلة .

6- دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة: في هذه الخطوة يكون الحل واضحا فيتم اعتماده وقد يكون هناك عدة بدائل ممكنة فيتم المفاضلة بينها بناء على معايير محددة .

7- الحلول الإبداعية: قد لا تتوافر الحلول المألوفة الملائمة لحل المشكلة، لذا يتعين التفكير في حل جديد يخرج عن المألوف .

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد واجب بيتي وهو قامت المرشدة بطرح عدد من المشـاكل وأعـد جدولا كالتالي

المشكلة	إجراءات حل المشكلة	الحل الذي توصلت إليه	هل كنت عقلانيا في حل هذه المشكلة أم لا

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكر الأعضاء على تعاونهم مع المرشدة ."مدة النشاط 5 دقائق"

المراجع:

نبهان، يحيى محمد (2008). العصف الذهني وحل المشكلات، عمان: اليازوري للنشر والتوزيع.

الناطور، فايز عبد الكريم (2011). التحفيز ومهارات تطوير الذات، عـمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

رقم الجلسة: 10 مدة الجلسة: 45 دقيقة

التاريخ: 2016/1/21 اليوم: الخميس

الجلسة العاشرة: التعامل مع الضغوط النفسية (1)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على مفهوم الضغط النفسي .
2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على أعراض الضغط النفسي .
3- أن يميز أعضاء البرنامج الإرشادي بين الضغط النفسي الايجابي والسلبي .
4- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي آثار الضغط النفسي .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الصور،البطاقات،شاشة العرض،قصاصات ورقية،سلة صغيرة .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، عرض الصور،سرد القصص، عرض مقطع فيديوي،استخدام المرح والدعابة،التعزيز .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي وتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، كما تقوم بتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة هذا النشاط 5 دقائق"

النشاط الأول:

محتوى النشاط:

الهدف من النشاط أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي مفهوم الضغط النفسي .

قامت المرشدة بطرح مثال بخصوص الضغط النفسي والمثال هو روان معلمة لغة انجليزية في احدى المدارس متزوجة ولديها ثلاث أطفال طفل في الصف الثالث وطفل في

الروضة وطفل رضيع، روان تكمل دراسات عليا زوجها يعمل خارج البلاد، تتحمل مسؤولية المنزل والأطفال، والدتها مريضة تعتني، تمر روان بحالة نفسية سيئة نتيجة الأعمال والأعباء اليومية الروتينية الخانقة، وبعد عرض هذا المثال تقوم المرشدة بكتابة الأشياء الأساسية الواردة في المثال ويتم من خلالها التوصل الى مفهوم الضغط النفسي وهو مفهوم الضغط النفسي: حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة، والتي تؤدي إلى استنفاذ الطاقة الانفعالية والجسدية ."مدة هذا النشاط 5 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط تعريف اعضاء البرنامج الإرشادي اهم اعراض الضغط النفسي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مجموعة من الصور الموضحة لأعراض الضغط النفسي ويتم استنتاجها من قبل الأعضاء وذلك بمساعدة المرشدة ."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

وهذه الأعراض هي

أعراض الضغط النفسي:

- أعراض الضغط النفسي السلوكية من مثل:

1- الإفراط في التدخين .

2- فقدان الشهية المؤقت ولمرضي .

3- طريقة عدائية في قيادة السيارة .

4- إهمال الشكل الخارجي والهندام .

5- الوسواس مثل التأكد عدة مرات من إقفال الأبواب أو الشبابيك أو صمام قارورة الغاز .

6- قضم الأظافر والتزام الصمت .

- أعراض الضغط النفسي الفكرية من مثل:

1- تراجع في القدرة على التركيز .

2- العجز في استيعاب معلومات جديدة .

3- تراجع القدرة على ضبط الأمور منطقيا ببعضها البعض .

4- اتخاذ قرارات متسرعة .

5- إعطاء أهمية كبرى للتفاصيل .

- أعراض الضغط النفسي الجسدية من مثل:

1- تشنج وانقباض عضلات الصدر والحلق والمعدة والكتفين والرقبة والخدين .

2- حركات عصبية لا إرادية مثل رجفة الفم أو العينين أو رجفة في اليدين .

3- جفاف في الفم وصوت مرتفع جدا .

4- صداع والآم في الظهر .

- أعراض الضغط النفسي الإنفعالية من مثل:

1- قلق وذعر مرضي من شيء معين، ونوبات هلع وعدائية .

2- ارتياب وشكوك في كل شيء .

3- شعور بالوحدة والانسحاب، وفقدان روح الفكاهة .

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط أن يميز أعضاء البرنامج الإرشادي بين الضغط النفسي السلبي والايجابي.

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإحضار فتاتين في سن صغيرة وتمثل كل منهما حالة الضغط النفسي التي تعيشها وكل حالة تمثل حالتا الضغط النفسي الايجابي والسلبي وبعد ذلك تتم مناقشة ذلك مع الأعضاء ."مدة هذا النشاط 5 دقائق"

أقسام الضغط النفسي:

- الضغط النفسي الايجابي:- هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تحفز أو تدفع الفرد، وتحثه على العمل والانجاز وتقديم الأفضل، وهذا النوع من الضغط يخلق توترا ايجابيا، حيث أنه يحرك الفرد للعمل .

- الضغط النفسي السلبي:- وهو ما يؤثر سلبا على حالة الفرد الجسدية والنفسية، ويخلق حالة من التوتر التي بدورها تعيق نمو الفرد، وهذا النوع من الضغط هو أساس جميع الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية .

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي الآثار المترتبة على الفرد نتيجة الضغط النفسي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإعادة القصة التي روتها في بداية الجلسة الإرشادية كما قامت المرشدة بإحضار مجموعة من القصاصات الورقية المطوية والمكتوب عليها الآثار المترتبة على الفرد نتيجة الضغط النفسي ومع كل قصاصة ورقية قطعة بسكويت وذلك نوعا من انواع التعزيز لتفاعلهم مع المرشدة وهذه الآثار هي

آثار الضغط النفسي:

- الآثار الفسيولوجية: تشتمل على فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم، وتقرحات الجهاز الهضمي، واضطرابات عملية الهضم والإنهاك الجسدي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

- الآثار النفسية: تشتمل على التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب، والأرق والقلق.

- الآثار الاجتماعية: تشتمل على إنهاء العلاقات والانسحاب والعزلة، وانعدام القدرة على قبول تحمل المسؤولية .

- الآثار السلوكية: تشتمل على زيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام، وتغيرات في تعبيرات الوجه والتردد، كذلك اضطرابات النوم ونقص الميول والحماس .

- الآثار المعرفية: تشتمل على اضطرابات وتدهور في الانتباه والتركيز، والذاكرة وسوء التنظيم والتخطيط .

ومن الآثار السلبية للضغط النفسي تتمثل في حالة التوتر الشديد والشعور بالضيق، والمشاعر غير السارة واللامبالاة، وعدم الاكتراث وقلة الدافعية للانجاز في العمل ."مدة هذا النشاط 15 دقيقة"

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد واجب بيتي وهو عرض موقف ضاغط وكتابة كيفية التصرف مع ذلك الموقف .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشـدة بتلخـيص مـا دار في الجلسـة الإرشـادية والتأكيـد عـلى الواجـب البيتـي وشكرهم على الحضور للجلسة بموعدها المحدد ."مدة النشاط 3 دقائق"

المراجع:

الخالدي، عطاللـه فؤاد (2008). إرشاد المجموعات الخاصة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

عـوض، رئيفـه رجـب (2001). ضـغوط المـراهقين ومهـارات المواجهـة، مكتبـة النهضة المصرية، القاهرة.

أبو عمار، نوره سليمان (2007). اثر برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى اسر الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في محافظة العقبة، كلية العلـوم التربويـة، جامعة مؤتة، عمان، الاردن .

رقم الجلسة: 11 مدة الجلسة:50 دقيقة

التاريخ: 24/1/ 2016 اليوم: الأحد

الجلسة الحادية عشر: التعامل مع الضغوط النفسية (2)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على مصادر الضغوط النفسية .

2- أن يتعرف أعضاء البرنامج الإرشادي على أصناف الضغوط النفسية .

3- أن يمارس أعضاء البرنامج الإرشادي خطوات تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية.

4- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي فوائد التحكم بالضغط النفسي .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الصور، شاشة العرض، شبر،قصاصات ورقية،صندوق صغير .

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، لعب الدور،المرح والدعابة،استخدام القوة والحزم .

الانشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي وتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي على أهم مصادر الضغط النفسي.

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مجموعة من الصور الدالة على مصادر الضغوط النفسية، ومن ثم تطلب من الأعضاء ذكر أهم المصادر التي وردت في الصور ."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

مصادر الضغوط النفسية:

- عوامل هرمونية وتتمثل في:

(البلوغ – فترة ما بعد الولادة)

- عوامل ذاتية وتتمثل في:

(الشعور بالنقص) (الشعور بالوحدة وعدم الرضا) (هموم المستقبل)

- عوامل صحية وتتمثل في:

(الإفراط في تناول الكحول/المخدرات)(الزكام والصداع)

عوامل مهنية / اقتصادية وتتمثل في:

(بيئة العمل التنافسية) (الإفراط في العمل)

(الخسارة المادية والهموم المالية)(عدم التنظيم الإداري)

- ضغوط انفعالية وتتمثل في:

(الخلافات والصراعات والنزاعات) (كبت المشاعر والانفعالات)

(الطلاق أو موت عزيز) (اضطرابات مل بعد الصدمة)

(تقلبات المزاج) (الزواج والإنجاب والطلاق)

- ضغوط يومية وتتمثل في:

(مقابلات هامة) (الاهتمام بكبار وصغار السن)

(ضغط الوقت "ضرورة الالتزام بساعات محددة")(امتحانات وضغوط الدراسة)

- التعرض للصدمات

- عوامل شخصية وتتمثل في

(الرغبة الشديدة في المنافسة) (انجاز الأنشطة بأسرع وقت ممكن)

(الدافع لانجاز الأهداف المتتالية) (الحاجة المستمرة للحصول على التقدير)

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط تعريف أعضاء البرنامج الإرشادي بفوائد التحكم بالضغط النفسي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بتوزيع مجموعة من الشبر المغلف وداخل كل شبرة فائدة من فوائد التحكم بالضغط النفسي وهذه الفوائد هي

فوائد التحكم بالضغوط النفسية:

- عودة الحماس والنشاط إلى الحياة اليومية .
- القدرة على التفكير الايجابي والتفاعل مع الضغوط .
- قلة التعب وثورات الغضب .
- التحسن الجسدي والنفسي .
- تحسن الأداء وزيادة الإنتاج .
- الحفاظ على الهدوء النفسي والراحة النفسية .
- انسجام الفرد في مختلف ميادين الحياة ."مدة هذا النشاط 7 دقائق"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط تعريف الأعضاء بكيفية التعامل مع الضغط النفسي .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بعرض مقطع فيديوي يوضح كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ."مدة هذا النشاط 25 دقيقة"

اسم المقطع الفيديوي كيفية التعامل مع الضغوط النفسية – طارق الحبيب – أبواب النفس – الحلقة 14.

www.youtube.com/watch?v=h6-1iqylIi8

الواجب البيتي:

قامت المرشدة بتحديد الواجب البيتي وهو تخيل مواقف ضاغطة وكيف يتعامل معها .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي ."مدة الجلسة الإرشادية 3 دقائق"

المراجع:

الخالدي، عطاللـه فؤاد. (2008) إرشاد المجموعات الخاصة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

راتـب، أسـامه كامـل (2004). النشـاط البـدني والاسـترخاء: مـدخل لمواجهـة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع .

رقم الجلسة: 12 مدة الجلسة:60 دقيقة

التاريخ: 2016/1/26 اليوم: الثلاثاء

الجلسة الثانية عشر: الإسترخاء(1)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يدرك أعضاء البرنامج الإرشادي المقصود بالاسترخاء وأهميته .

2- أن يمارس أعضاء البرنامج الإرشادي مهارة الاسترخاء في حياتهم العملية عندما يتعرضون لأي ضغط نفسي .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

أريكة الاسترخاء

الأساليب المتبعة اثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة والاقتداء .

الانشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي وتذكيرهم بأن هذه الجلسة قبل الأخيرة ."مدة هذا النشاط 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من هذا النشاط أن يدرك الأعضاء مفهوم الاسترخاء واهميته .

قامت المرشدة بإدارة حوار مع أعضاء البرنامج الإرشادي حول مفهوم الاسترخاء وأهميته ."مدة هذا النشاط 10 دقائق"

مفهوم مهارة الاسترخاء: انسحاب الفرد مؤقتا ومتعمدا من النشاط بما يسمح له الاعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية والعقلية والانفعالية، يشعر الفرد من خلالها بالتخلص من التوتر والإجهاد، وهو شد العضلات وإرخاؤها من أجل الوصول الى الراحة والهدوء الجسدي والنفسي والفكري .

أهمية الاسترخاء:

1- يعد الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحامية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .

2- يفيد الاسترخاء في التخلص من التوتر الأرق والتشنج القولوني ودقات القلب غير المنتظمة والقرحة عدم استطاعة النوم .

3- يساعد الاسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الفعال .

4- يساعد الاسترخاء على التحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي .

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط أن يتدرب أعضاء البرنامج الإرشادي على تمارين الاسترخاء وادراك الشعور بالراحة بعد هذه التمارين.

قامت المرشدة بتهيئة جو الغرفة الإرشادية بصورة ملائمة لتمارين الاسترخاء والبدء بتدريب الأعضاء على تمارين الاسترخاء خطوة بخطوة والطلب منهم ان يمارسوا التمارين التي يسمعونها، وبعد تقديم التمارين تقوم المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول ما كانوا يشعرون به في حالة الشد والإرخاء للعضلات والحالة العمة التي أصبحوا عليها بعد تمارين الإسترخاء "مدة النشاط 40 دقيقة".

طلبت المرشدة من الأعضاء اغلاق العينين والتفكير بشيء سار يصبوا للوصال إليه وإبعاد التفكير السلبي والذي يدعوا بهم إلى التوتر .

تمارين الاسترخاء:

1- اجلس بشكل منتظم، قدميك متباعدتان بعض الشيء .

2- اغلق عينيك، تخيل شيء تحبه وجميل بالنسبة لك .

3- ضع يدك اليمنى على صدرك ويدك اليسرى على بطنك عند السره .

4- خذ نفس بشكل بطيء من أنفك بحيث تلاحظ أن يدك اليسرى ارتفعت قليلا، احبس نفسك (3 ثوان)، اخرج الهواء بشكل بطيء من فمك ولاحظ عودة يدك اليسرى الى ما كانت عليه .(تكرر هذه العمليه 3 مرات)

5- خذ نفسا عميقا من انفك وأخرجه بسرعة من الأنف .(تكرر هـذه الخطـوة مرتين) ومدة التمرينين السابقين الى أن يمضي 5 دقائق، الآن لاحظ أن عضلات وجهـك قد ارتخت وشعرت بالراحة .

6- خذ نفسا عميقا لمدة 10 ثوان وبعد ذلك اخرج الهواء .

7- الآن تنفس بشكل طبيعي وارفع يداك قليلا واعدهما الى وضـعهما السـابق على الكرسي .

8- ارفع يديك الى اعـلى قلـيلا، سـأعد مـن 1-3 وعنـدما أصـل الى 3 أريـدك أن تخفض يديك.

9- ارفع يديك الى اعلى ثانيـة واثـن اصـابعك الى الـداخل، الآن اخفـض يـديك، استرخ.

10- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ .

11-ارفع يديك ثانية فوق المقعد، شد عضـلات جسـمك حتـى ترجـف، تـنفس بشكل طبيعـي وابـق يـديك مرتخيـة ارخ عضـلات جسـمك، لاحـظ دفء الإحسـاس بالراحة والاسترخاء .

12-اجعل يديك أمامك، شد عضلات جسمك، تأكد أنك تتنفس بشكل طبيعي، ارخ يديك الآن.

13-الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضـع، تأكـد أن ذراعيـك في حالـة استرخاء تام، الآن استرخ .

14-ادفع كتفيك للأمام، ابق على هذا الوضـع، تأكـد مـن أنـك تتـنفس بشـكل طبيعي، وتأكد يديك مسترخية تماما، الآن استرخ لاحـظ الإحسـاس الراحـة التـي انـت عليها الآن عند ارخاء العضلات بعد شدها .

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط: أن يدرك الأعضاء أثر ممارستهم تمارين الاسترخاء السابقة عليهم .

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول ما كانوا يشعرون به قبل تمارين الاسترخاء وبعدها. "مدة النشاط 5 دقائق"

الواجب البيتي:

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي ممارسة تمارين الاسترخاء وكتابة المشاعر التي كانوا يشعرون بها قبل وبعد التمارين .

إنهاء الجلسة الإرشادية

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، والتأكيد على الواجب البيتي ."مدة النشاط 5 دقائق"

رقم الجلسة: 13 مدة الجلسة: 60 دقيقة

التاريخ: 2016/1/28 اليوم: الخميس

الجلسة الثالثة عشر: الاسترخاء (2)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- أن يكمل أعضاء البرنامج الإرشادي التدرب على تمارين الاسترخاء .

2- أن يلاحظ أعضاء البرنامج الإرشادي آثار تمارين الاسترخاء عليهم .

الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

أريكة استرخاء

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

النمذجة، الحوار والمناقشة .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بالترحيب بأعضاء البرنامج الإرشادي والاطمئنان عليهم، وقامت بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية السابقة، وتقديم تغذية راجعة حول الواجب البيتي"مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الأول:

تدريب أعضاء البرنامج الإرشادي على تمارين الاسترخاء كاملة

تمارين الاسترخاء:

1- اجلس بشكل منتظم، قدميك متباعدتان بعض الشيء .

2- اغلق عينيك، تخيل شيء تحبه وجميل بالنسبة لك .

3- ضع يدك اليمنى على صدرك ويدك اليسرى على بطنك عند السره .

4- خذ نفس بشكل بطيء من أنفك بحيث تلاحظ أن يدك اليسرى ارتفعت قليلا، احبس نفسك (3 ثوان)، اخرج الهواء بشكل بطيء من فمك ولاحظ عودة يدك اليسرى الى ما كانت عليه .(تكرر هذه العمليه 3 مرات)

5- خذ نفسا عميقا من انفك وأخرجه بسرعة من الأنف .(تكرر هـذه الخطـوة مرتين) ومدة التمرينين السابقين الى أن يمضي 5 دقائق، الآن لاحظ أن عضلات وجهـك قد ارتخت وشعرت بالراحة .

6- خذ نفسا عميقا لمدة 10 ثوان وبعد ذلك اخرج الهواء .

7-الآن تنفس بشكل طبيعي وارفع يداك قلـيلا واعـدهما الى وضـعهما السـابق على الكرسي .

8-ارفع يـديك الى اعـلى قلـيلا، سـأعد مـن 1-3 وعنـدما أصـل الى 3 أريـدك أن تخفض يديك .

9-ارفع يديك الى اعـلى ثانيـة واثـن اصـابعك الى الـداخل، الآن اخفـض يـديك، استرخ.

10-ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ .

11-ارفع يديك ثانية فوق المقعد، شد عضـلات جسـمك حتـى ترجـف، تـنفس بشكل طبيعـي وابـق يـديك مرتخيـة ارخ عضـلات جسـمك، لاحـظ دفء الإحسـاس بالراحة والاسترخاء .

12- اجعـل يـديك أمامـك، شـد عضـلات جسـمك، تأكـد أنـك تتـنفس بشـكل طبيعي، ارخ يديك الآن.

13- الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكـد أن ذراعيـك في حالـة استرخاء تام، الآن استرخ .

14-ادفع كتفيك للأمام، ابق على هذا الوضـع، تأكـد مـن أنـك تتـنفس بشـكل طبيعي، وتأكد يديك مسترخية تماما، الآن استرخ لاحـظ الإحسـاس الراحـة التـي انـت عليها الآن عند ارخاء العضلات بعد شدها .

15-الآن أمل رأسك الى اليمين وشد رقبتك، استرخ واعد رأسك مـا كـان عليـه في السابق .

16-حسنا الآن أمل رأسك لجهة اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك الى ما كان عليه في السابق .

عد برأسك للوراء قليلا، ابق على هذا الوضع، حسنا الآن ببطئ أعد رأسك الى ما كان عليه في السابق .

17-هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر قليلا، ابق على هذا الوضع، الآن اعد رأسك الى وضعه الطبيعي، استرخ .

18-افتح فمك الى اقصى ما تستطيع، افتح فمك اكثر، حسنا الآن استرخ .

19-الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك، حسنا استرخ، حاول أن تشعر بالاسترخاء .

20-الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك، اضغط،اضغط بشدة، توقف، استرخ، اسمح للسانك أن يكون في وضع مريح داخل فمك .

21-الآن ضع لسانك في اسفل فمك، اضغط للأسفل بشدة، استرخ اجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك .

22-الآن استرخ، استرخ، حاول الا تفكر بأي شيء .

23-الآن اغلق عينيك واضغط عليهما بشدة، تنفس بشكل طبيعي، حس بشد العضلات حول العينين، الآن استرخ، لاحظ كيف يذهب الألم عندما تسترخي .

24-الآن دع عينيك تسترخيان وابق فمك مفتوحا بعض الشيء .

25-افتح عينيك الى اقصى حد ممكن، ابق هكذا، دع عينيك تسترخي الآن .

26-الآن شد جبهتك قد المستطاع، ابق هكذا، حسنا استرخ .

27- الآن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ .

28-الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ، حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية .

29-الآن تخيل ان اثقالا تضغط على كل عضلات جسمك، ادفع بذراعيك وجسمك الى المقعد.

30-شد عضلات بطنك جميعها، شد اكثر، استرخ .

31-الآن اجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلبا، استرخ الآن .

32-انت الآن تسترخي استرخ اكثر فأكثر، لاحظ أنك تـرح كـل جـزء مجهـد مـن جسـمك أولا ارح عضـلات وجهـك،ثم عضـلات الجهـاز الصـوتي، كتفيـك، ارح اي جـزء مجهد . توقف، الآن الذراعان والأصابع ارحهما، ستصبح مسترخيا جدا .

33-الآن ارفع رجليك الى الأعلى بزاوية 45 درجة تقريبا، الآن استرخ .

34-اثن قدميك الى أن تشير اصابع قدميك الى وجهك، ارخ قدميك، اثن قدميك بشدة،استرخ، اثن قدميك الى الجهة المعاكسة بعيـدا عـن جسـمك لـيس بعيـدا جـدا، حاول أن تشعر بالضغط،حسنا استرخ، اسـترخ توقـف، الآن لـف اصـابع قـدميك عـلى بعضهما الى اقصى حد تستطيعه، اضغط اكثر، حسنا،استرخ (يهدأ المرشد لمدة 30 ثانية تقريبا) .

35-الآن استكشف جسمك من قدميك الى قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية، أولا اصابع القدمين ثم قدميك ثم رجليـك، ثـم بطنـك وكتفيـك، ثـم رقبتـك فعينيك وأخيرا جبهتك،جميع عضلاتك مسترخية الآن (يصمت المرشـد لمـدة 10 ثـوان تقريبا) حاول ان تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء توقف، اريدك ان تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبا، سأعد حتى 5، عندما اصل في العد الى 5 افتح عينيك بهدوء شديد (هدوء وصمت لمدة دقيقة تقريبا) .

"مدة النشاط 45 دقيقة"

النشاط الثاني:

قامت المرشدة بإدارة حوار مع الأعضاء حول الآثار التي تركتها عليهم تمـارين الاسـترخاء بعد ممارستها ."مدة النشاط 5 دقائق"

الواجب البيتي:

طلبت المرشدة من اعضاء البرنامج الإرشادي ممارسة تمارين الاسترخاء وملاحظة الفرق بين الحالتين قبل ممارستها وبعد ممارستها .

إنهاء الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية والتأكيد على الواجب البيتي وشكرهم على الحضور وتذكيرهم بأن الجلسة القادمة هي آخر جلسة في البرنامج الإرشادي "مدة إنهاء الجلسة الإرشادية 5 دقائق".

المراجع:

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2008). المهارات الإرشادية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

راتب، أسامه كامل (2004). النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

رقم الجلسة: 14   مدة الجلسة: 60دقيقة

التاريخ: 2/2/ 2016   اليوم: الثلاثاء

الجلسة الرابعة عشر: الإنهاء

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- مراجعة ما تم تعلمه في البرنامج الإرشادي .
2- تحديد الايجابيات والسلبيات من البرنامج الإرشادي .
3- معرفة مدى امتلاك أعضاء البرنامج الإرشادي للصلابة النفسية .
4- تطبيق مقياس الصلابة النفسية على أعضاء البرنامج الإرشادي .

الوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي:

مقياس الصلابة النفسية، الكيك،العصائر

الأساليب المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

الحوار والمناقشة، المرح والدعابة، التعزيز .

الأنشطة والإجراءات المتبعة أثناء تنفيذ الجلسة الإرشادية:

افتتاحية الجلسة الإرشادية:

قامت المرشدة بمناقشة ما دار في الجلسة السابقة وتذكيرهم بأن هذه الجلسة هي الأخيرة من البرنامج ."مدة افتتاحية الجلسة 5 دقائق"

النشاط الأول:

الهدف من النشاط معرفة مدى امتلاك اعضاء البرنامج الإرشادي للصلابة النفسية قبل وبعد خضوعهم للبرنامج الإرشادي .

قامت المرشدة بعرض مواقف مشابهة للمواقف التي تم عرضها في الجلسات السابقة وتلاحظ كيف يتصرفوا ازائها."مدة النشاط 20دقيقة"

النشاط الثاني:

الهدف من النشاط تعرف المرشدة بأهم نقاط القوة والضعف في البرنامج حتى تنمي نقاط القوة وتتلافى السلبيات وتحاول تجاوزها .

طلبت المرشدة من أعضاء البرنامج الإرشادي أن يقدموا لها أبرز الإيجابيات والسلبيات التي وردت أثناء تنفيذ الجلسات الإرشادية، وطلبت من الأعضاء أيضا أن يقترحوا عليها البرامج الإرشادية التي هم بحاجة لها ."مدة النشاط 5 دقائق"

النشاط الثالث:

الهدف من النشاط التأكيد على الأعضاء على ضرورة لجوءهم الى الإرشاد النفسي وقت الحاجة .

أكَّدت المرشدة على الأعضاء بأن يلجأوا للإرشاد اذا كانوا بحاجة لذلك ."مدة النشاط دقيقة واحدة"

النشاط الرابع:

الهدف من النشاط تطبيق مقياس الصلابة النفسية

محتوى النشاط:

قامت المرشدة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على الأعضاء ."مدة النشاط 10 دقائق"

إنهاء الجلسة الإرشادية:

دعت المرشدة الأعضاء لتناول الكيك والعصائر وتقديم النكت والمزاح وذلك كونها اخر جلسة في البرنامج الإرشادي ."مدة إنهاء الجلسة 20 دقيقة"



الـرواد والمرجع الأصدق للكتاب الجامعي الأكاديمي

دار زهـران للنشـر والتوزيـع

تلفاكس: 0096265331289 ص.ب. :1170 عمـان – الرمز البريدي: 11941 الأردن
E-mail: zahran.publishers@gmail.com www.zahranpublishers.com

